



Quelques pages extraites
des manuels de synthèse
du cours spécialisé

J'APPRENDS À APPRENDRE

MANUEL
VERSION INTÉGRALE



ÉMERGENCES
FORMATIONS



Extrait du manuel de Synthèse 01 Je prends des notes efficaces

Quelle stratégie de prise de notes est la plus efficace ?

- Écrire au stylo ?
- Noter sur ordinateur ?

Une réponse a été apportée par une étude publiée en 2014 par Pam Müller de l'Université de Princeton et par Daniel Oppenheimer de l'Université de Californie. **Cette étude compare l'efficacité de la prise de notes à la main avec la prise de notes à l'ordinateur.**



B3. Contexte de l'étude

Dans **quelles conditions** cette étude a-t-elle été menée ?

- Les sujets sont des étudiants **volontaires** des universités de Princeton et de Californie.

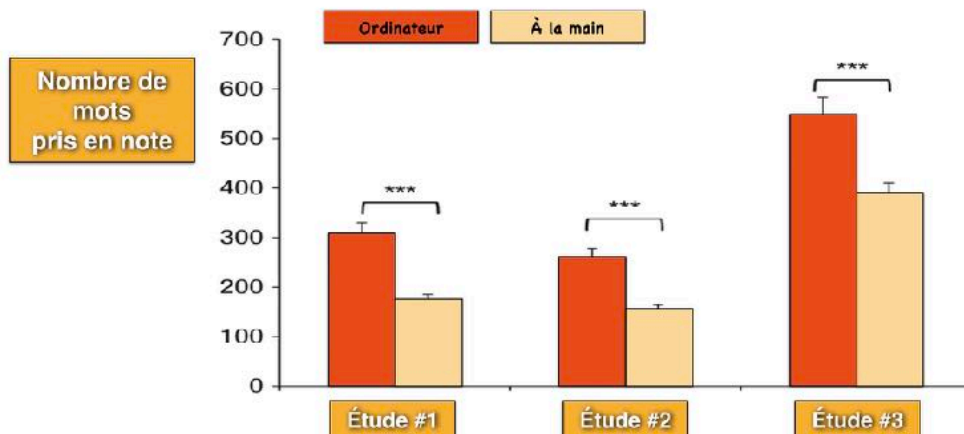


- Ces étudiants **ont écouté 2 TED Talks** (parmi 5), c'est-à-dire deux conférences de 15 à 20 min sur des sujets d'intérêt général.
- Ils devaient utiliser leur **stratégie habituelle de prise de notes** : soit à la main, soit à l'ordinateur (mais sans accès à un WIFI pour ces derniers et sans possibilité d'accès à d'autres applications).
- Ils ont subi **des tests une semaine plus tard** (on a interrogé les étudiants pour vérifier les différences entre les deux stratégies de prises de notes).

B4. Résultats de l'étude

3 études différentes ont été menées pour vérifier les informations suivantes :

- **Combien de mots ont été notés ?** Davantage de mots ont été notés à l'ordinateur :



- **Quel était le pourcentage de verbatim ?** Davantage de chaînes de mots ont été notées à l'ordinateur :



Extrait du manuel de Synthèse 02

Je structure mes notes

Comment le cerveau fonctionne-t-il lorsqu'il apprend ? La réponse à cette question devrait faire partie intégrante de l'enseignement scolaire, mais malheureusement, ce n'est pas le cas.

Comprendre le fonctionnement du cerveau et utiliser toutes ses capacités pour apprendre, pour mémoriser et pour structurer les notes est essentiel si vous souhaitez rentabiliser le temps, l'argent et l'énergie investis dans une formation.

A. Objectifs

- Résumer vos notes.
- Restructurer vos notes.
- Mémoriser vos notes à long terme.

Le professeur belge de mathématiques de Jean-Jacques, Eugène Cobut, disait : « **Pour prétendre que vous savez, vous devez retenir le mot : SCRA...** »

S AVOIR
C OMPRENDRE
R ETENIR
A PPLIQUER

Pour appliquer dans votre vie les enseignements suivis en formation, il faut mémoriser ce qui a été enseigné et compris.



B. Un peu de théorie...

Comment le cerveau fonctionne-t-il lorsqu'il apprend ?

B1. Le processus d'apprendre

Le cerveau apprend à travers des perceptions sensorielles :

- **Perception visuelle** (la couleur, l'image, la forme).
- **Perception auditive** (le son ou le mot associé).
- **Perception kinesthésique** (la sensation de froid, la pression, le contact).
- **Perception gustative** (le goût).
- **Perception olfactive** (l'odorat).

Le cerveau apprend à travers les informations qui lui parviennent par l'intermédiaire de nos cinq sens !

B2. Le cerveau apprenant

Le cerveau est un organe de réception qui fait des associations entre les différentes informations reçues.

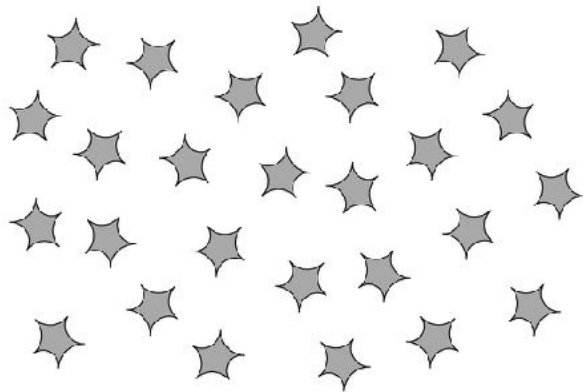
- **Il reçoit les informations externes** (par l'intermédiaire de nos capteurs sensoriels) **et internes** (par l'intermédiaire de notre conscience).
- **Il traite ces informations = fait des liens et des connexions** (il crée des concepts à partir des liens qu'il fait entre les différentes informations qu'il reçoit, entre les différentes sensations qu'il perçoit).
- **Il réagit : s'approcher — s'éloigner** (il va s'approcher si l'expérience est agréable ou favorable à notre survie — il va chercher à s'éloigner si l'expérience est désagréable ou défavorable à notre survie).
- **Il mémorise : reproduire — éviter** (il mémorise les expériences pour pouvoir prendre la décision de les reproduire ou de les éviter dans le but d'assurer notre équilibre et notre survie).
- **Le cerveau est un organe sensoriel et sensuel !** Il fonctionne sur la base de choses concrètes.



- **Le cerveau apprend en faisant des liens** entre les différentes perceptions envoyées par nos sens.

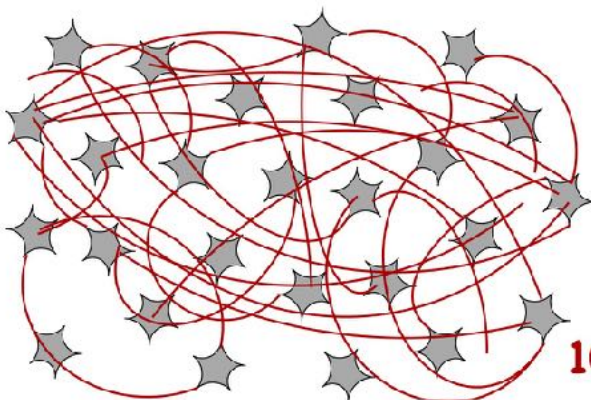
Comment cela se traduit-il sur le plan neuronal ?

Le cerveau comprend 100 milliards de neurones



10^{11} neurones
=
100 milliards
=
100.000.000.000

Lorsqu'on apprend, le cerveau crée des liens entre les neurones, c'est-à-dire qu'il crée de nouvelles connexions synaptiques qui peuvent être jusqu'à mille fois plus nombreuses que les neurones.



**1000 fois plus de
connexions
synaptiques !**
=
100.000 milliards
=
100.000.000.000.000



Extrait du manuel de Synthèse 05 J'allume ma caméra

B. Un peu de théorie...

B1. L'auto-observation

Pourquoi l'auto-observation est-elle indispensable dans un contexte de formation et d'apprentissage ?

- **Indispensable pour parler juste** : être conscient de ce que l'on dit permet d'éviter de blesser son interlocuteur ou de s'exprimer de façon maladroite.
- **Indispensable pour agir juste** : afin de prendre conscience de l'impact de nos comportements sur les autres et d'appliquer ce qui a été appris en séminaire ou en formation.
- **Indispensable pour s'autocorriger de manière pertinente** : plus on est conscient de façon objective de ce que l'on dit et de ce que l'on fait, plus il est facile de changer les stratégies utilisées de manière pertinente.

B2. Être conscient

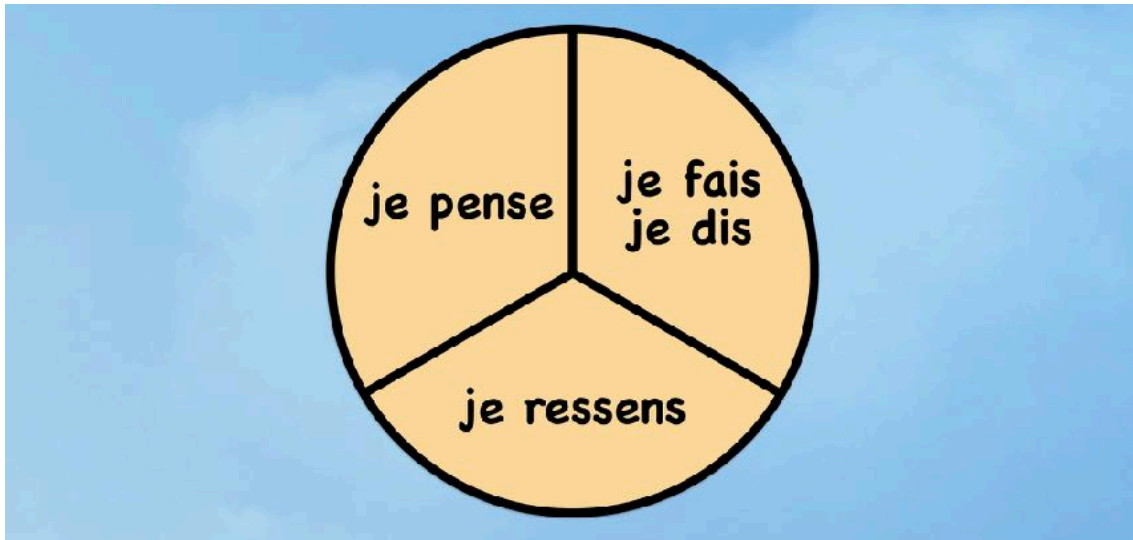
Que signifient être conscient de soi et être conscient en temps réel de ce qui se passe ?

Selon la Programmation neurolinguistique (PNL), il y a trois éléments dont on peut être conscient :


1. **Ce que je fais et ce que je dis** (soit les comportements externes) : ce sont les comportements perceptibles de l'extérieur par les autres.
2. **Ce que je pense** (soit les processus internes) : ce sont les pensées que j'ai, les jugements que je porte, les interprétations que je fais.
3. **Ce que je ressens** (soit les états internes) : ce sont les sensations corporelles, émotionnelles, spirituelles, c'est la conscience de mes besoins, c'est aussi la conscience de ma posture corporelle...



Ces trois éléments peuvent être représentés sous la forme de ce schéma :



Eckhart Tolle, le grand maître de la conscience dans l'instant présent, nous confirme que c'est dans la mesure où je suis conscient de ma réalité (ce que je dis, ce que je fais, ce que je pense et ce que je ressens) que je peux opérer des changements durables et observables.



« Awareness is the greatest agent for change »
« La conscience est le plus grand facteur de changement »

Eckhart Tolle
1948 -

Nous pouvons donc nous poser la question suivante : « Suis-je conscient de ma réalité en temps réel ? »



Quelques pages extraites
des textes intégraux
du cours spécialisé

J'APPRENDS À APPRENDRE

TEXTE INTÉGRAL
VERSION INTÉGRALE



ÉMERGENCES
FORMATIONS



Extrait du texte intégral 04 Je me donne des permissions

Bonjour et bienvenue dans cette nouvelle vidéo qui s'intitule « **Je me donne des permissions** ». Cette vidéo est une suite logique de ce que nous avons vu lors de la vidéo précédente. Nous avons alors expliqué pourquoi nous entretenons un rapport difficile avec notre inconscient, et nous avons vu que la résistance de notre inconscient au changement vient du fait qu'il est programmé pour nous protéger de la souffrance que peut causer la confrontation à de nouvelles situations. En conséquence, **lutter contre notre inconscient ne sert à rien puisque ça ne fait que renforcer les résistances aux changements et annuler nos efforts à installer de nouvelles habitudes.**

Au cours de cette vidéo, je vais vous présenter des outils qui vont vous permettre de vivre des changements sans nécessairement avoir à faire face à toutes ces résistances que nous subissons habituellement. Ces outils sont les plus puissants que j'ai enseignés au cours de ma carrière. Ils m'ont permis de transformer en profondeur toute une série d'habitudes avec lesquelles j'étais inconfortable ou qui étaient indésirables compte tenu des objectifs que je poursuivais. Donc, c'est vraiment la vidéo à ne pas rater dans ce programme **J'apprends à apprendre**. Habituellement, apprendre implique que l'on va changer un certain nombre de visions, un certain nombre de regards, un certain nombre de connaissances, mais aussi un certain nombre d'attitudes et de comportements. Et c'est là que nous serons confrontés aux résistances aux changements qui viennent de l'inconscient.

Avec l'outil que je vais vous faire découvrir aujourd'hui, et avec lequel vous allez travailler, vous constaterez qu'**il est possible de vivre des changements sans avoir à lutter constamment contre la résistance de notre inconscient ou du monde extérieur.**

A. Objectif

L'objectif de la vidéo d'aujourd'hui peut être formulé de la manière suivante : **chercher à changer la loi que notre inconscient nous impose pour**



installer, sans violence et sans effort, de nouvelles habitudes. Les termes « sans violence et sans effort » vont peut-être vous étonner pour l'instant puisque, généralement, on associe le fait d'installer de nouvelles habitudes à la notion d'efforts. Mais avec l'outil fabuleux que je vais vous enseigner aujourd'hui, vous serez à même de constater qu'**il est possible de mettre en place des changements durables et observables sans effort et sans violence.**

B. Un peu de théorie...

B1. Un rapport de forces inégal !

Le rapport de force que nous avons avec notre inconscient est un rapport complètement inégal. Pourquoi ? Parce que **notre inconscient s'est forgé sur la base d'habitudes présentes depuis notre naissance et parfois même avant.** De sorte que lorsque nous tentons consciemment de changer quelque chose, nous nous heurtons à l'inertie de ces habitudes bien ancrées depuis plusieurs années.

Puisqu'une image vaut souvent mille mots, celle que j'avais envie de vous donner pour illustrer ce rapport de force que nous avons avec notre inconscient est l'image bien connue de l'iceberg. **La partie immergée de l'iceberg représente l'inconscient, alors que la partie émergée représente la partie consciente.** Le problème vient du fait que notre inconscient a sa propre logique, sa propre loi. Si on revient à l'image de l'iceberg, on pourrait dire qu'il existe des forces, des courants sous-marins, qui entraînent notre inconscient vers le passé, vers l'arrière. Mais dans le même temps, alors que l'iceberg est entraîné par des courants marins vers les habitudes du passé, vers la répétition du passé, on rame dans l'autre sens pour essayer d'avancer dans une direction qui est celle que nous souhaitons. Compte tenu de ce rapport de forces, vous réalisez bien que malgré toutes nos bonnes intentions, malgré toutes nos résolutions à vouloir aller de l'avant, on est inéluctablement ramené vers l'arrière. Comment faire pour équilibrer ce rapport de forces entre l'inconscient et le conscient ?



Extrait du texte intégral 13

J'installe des routines d'apprentissage et d'entraînement

B. Un peu de théorie...

B1. Routines et création

J'ai souvent constaté beaucoup de résistance de la part des participants à des séminaires de formation lorsque je les invitais à mettre en place des routines d'apprentissage et d'entraînement dans leur vie. L'objection la plus fréquente qui était soulevée consistait à dire qu'on ne suivait pas des séminaires de formation pour s'enliser dans des routines, mais plutôt pour se sortir du métro, boulot, dodo. Pour ces gens, s'imposer des routines allait à l'encontre de leur désir de créer leur vie, d'être créatif, souple, ouvert à l'imprévu, etc. En d'autres termes, ils opposaient la notion de routine à la notion de création, de souplesse, de créativité, ce qui m'a incité à commencer cette séquence de théorie en partageant avec vous une petite réflexion que je me suis faite en lisant la vie de grands créateurs. Quand je parle de créateurs, je ne parle pas uniquement des artistes. Je parle aussi de tous ceux qui sont créateurs de leur propre vie.

J'espère que cette formation que vous suivez avec moi vous permettra de **devenir de plus en plus créateur de votre propre vie** plutôt que de subir les événements auxquels nous devons tous faire face.

Les grands créateurs.

J'ai pris l'exemple de quelques grands créateurs qui apparaissent sur ces photos. Je vous laisse quelques instants pour essayer de les reconnaître. Je considère tous ces gens comme de grands créateurs. Quand on s'intéresse d'un peu plus près à leur vie, on se rend compte que tous ces grands créateurs ont en commun quatre caractéristiques.



- **La solitude**

Première caractéristique : tous les grands créateurs sont des solitaires. Ce sont des gens qui régulièrement cultivent l'esprit de solitude pour se mettre dans une attitude de création de leur vie. Pour prendre un certain recul par rapport à leur vie et choisir la direction qu'ils veulent emprunter. **Ces moments de solitude sont aussi des moments pour développer un état de réceptivité de l'inspiration**, de leur muse éventuellement, de réceptivité des idées qui mijotent dans leur tête et qu'ils aspirent à concrétiser.

La notion de solitude est quelque chose de commun à tous les grands créateurs. Et si vous voulez être créateur de votre propre vie, je vous encourage à cultiver cet esprit de solitude sur une base régulière. C'est notamment pour cela que je vous ai encouragé à vous créer un espace qui vous est dédié, qui vous est consacré, un endroit où vous pouvez vous isoler pendant quelques heures par semaine pour travailler à votre évolution de manière à donner une direction consciente à la vie que vous voulez vivre, et ce jusqu'à la fin de vos jours.

- **La discipline**

Deuxième caractéristique : les grands créateurs sont des gens disciplinés. Ce sont des gens qui vont dans leur atelier, que ce soit d'écriture, de peinture, de sculpture, peu importe, mais **ils y vont tous les jours** à la même heure pour faire ce qu'ils ont à faire. On a parfois cette image romantique du créateur bohème, qui a une vie complètement dissolue, qui travaille un peu et comme bon ça lui chante. Mais en réalité, quand on lit la biographie de tous ces gens, on se rend compte que ce sont des gens qui avaient une vie extrêmement disciplinée, mais aussi extrêmement ennuyeuse parce qu'ils faisaient tous les jours la même chose.

Emmanuel Kant faisait sa promenade tous les jours en suivant toujours le même itinéraire, exactement à la même heure. Ça faisait même rire les gens de sa ville puisque tout le monde réglait sa montre à l'époque sur le passage d'Emmanuel Kant dans sa rue. C'est vous dire à quel point cet homme était à la fois discipliné, mais en même temps ennuyeux parce qu'il faisait toujours la même chose, tout le temps, au même moment et aux mêmes endroits.



Extrait du texte intégral 14 J'analyse mes expériences et j'en tire des enseignements

B. Un peu de théorie...

B1. Expérience et anecdote

Je voudrais commencer cette séquence de théorie en vous citant l'écrivain et essayiste britannique Aldous Huxley, connu du grand public surtout pour son roman **Le meilleur des mondes**. C'était un homme visionnaire, pas toujours très optimiste quant au devenir de l'humanité, mais pour lequel j'ai beaucoup d'admiration. Lorsqu'on regarde ce qui se passe dans le monde aujourd'hui, on doit reconnaître qu'il avait vu assez juste quant au développement de la société humaine, du contrôle des individus, de la restriction des libertés individuelles, etc. Il y a une phrase d'Aldous Huxley que je cite très souvent et depuis longtemps. Cette phrase établit la différence entre une expérience et une anecdote :

« L'expérience, ce n'est pas ce qui arrive à quelqu'un, c'est ce que quelqu'un fait avec ce qui lui arrive... »

Ce qui arrive à quelqu'un, c'est une anecdote. Pas de l'expérience. C'est uniquement un fait divers comme on peut en lire dans les journaux à sensation. L'expérience, c'est ce que quelqu'un fait avec ce qui lui arrive. Là, nous ne sommes plus dans ce qui est anecdotique. Nous sommes dans le vécu, dans ce qui façonne la vie. C'est cette voie que je vais vous encourager à prendre aujourd'hui. Quels que soient les résultats que vous obtenez actuellement au cours du processus de formation que vous suivez avec moi, ou les résultats que vous obtenez au cours de formations que vous suivez avec d'autres personnes, il y a quelque chose à en tirer, il y a quelque chose à faire avec ce que vous vivez. Ce n'est pas parce que vous vivez des difficultés, des échecs ; ce n'est pas parce que vous rencontrez des obstacles qu'il faut baisser les bras, se lamenter ou se considérer comme une victime de



la vie. Ce que nous dit cette phrase extraordinaire d'Aldous Huxley, c'est que ce qui nous arrive n'est qu'anecdotique. **L'expérience, c'est ce qu'on fait avec ce qui nous arrive.**

Je vais donc vous lancer un défi : pouvez-vous faire quelque chose avec toutes les mauvaises expériences que vous rencontrez dans votre existence ? Allez-vous faire quelque chose avec toutes les difficultés que vous rencontrez quand vous êtes dans un processus d'apprentissage, dans un processus d'entraînement ou tout simplement en train d'essayer d'acquérir de nouvelles compétences ou de nouvelles connaissances ? C'est ça la clé, l'important, l'essentiel.

Aujourd'hui, je vais vous donner les outils qui vous permettront de transformer vos expériences en quelque chose d'autre qu'une anecdote ; de transformer vos difficultés en or ; de transmuter votre vie.

B2. La méthode scientifique

Je vais vous enseigner une méthode que j'ai mise au point au début de ma carrière de formateur. C'est une méthode que je proposais à mes participants dans les séminaires de formation, aussi bien dans les entreprises que dans le monde de la croissance individuelle. Je l'ai développée un peu instinctivement au départ pour me rendre compte, par la suite, que cette méthode suivait les principes de la démarche scientifique.

La science n'est pas pour moi inconnue puisque j'ai fait des études de maîtrise en physique quantique théorique. J'ai également commencé un doctorat avec une bourse de recherche au département de physique théorique de l'Université de Namur en Belgique de sorte que la démarche scientifique avait pas mal percolé dans mon esprit de façon totalement inconsciente. Vous allez vous rendre compte que la méthode que j'ai mise au point présente de grandes similitudes avec la démarche scientifique.

Notes rédigées par Michèle Lefebvre,
assistante académique de Jean-Jacques Crèvecoeur