Nous vous proposons ici, quelques conseils pratiques afin de vous apporter des connaissances utiles sur le processus d'apprentissage, des stratégies et des méthodes concrètes de travail, mais surtout un outil à fonction réflexive, qui vous aidera à mieux vous connaître pour découvrir la meilleure façon d'apprendre. La vôtre !

http://iufm-carel.unistra.fr/

APPRENDRE A APPRENDRE : ÇA S'APPREND !

L'essentiel à savoir pour réussir sans travailler plus ... mais mieux !

"L'illettré de demain ne sera pas celui qui n'a pas appris à lire. Ce sera celui qui n'a pas appris à apprendre." **- Herbert Gerjuoy**

Savoir apprendre favorise la réussite et mène à une véritable autonomie.

La capacité à apprendre est innée. Toutefois, "**savoir apprendre**" est une compétence qui nécessite d'acquérir **une méthodologie d'apprentissage.**

Contrairement aux idées reçues, **apprendre** ne consiste pas simplement à accumuler des connaissances. C'est une activité qui **nécessite un accompagnement humain et technique** favorable pour se développer en compétence.

L'apprentissage ne peut être efficace que si l'apprenant s'y engage activement. Il importe de prendre conscience que, **dans une démarche d'apprentissage, on est acteur, co-responsable et co-constructeur de son apprentissage**.

Y a-t-il une façon d'étudier plus efficace que d'autres ? Comment apprendre à apprendre ?

Chacun a sa façon d'apprendre, son propre fonctionnement cognitif. L'important est de **découvrir votre propre façon d'apprendre**, celle qui vous convient le mieux, et **apprendre à la faire évoluer** si elle ne mène pas au résultat souhaité.

L'ACTE D'APPRENDRE

"J'entends et j'oublie; je vois et je me souviens; je fais et je comprends" - **Confucius**

Près de 2500 ans plus tard, la science moderne montre que c'est bien ainsi que fonctionne notre cerveau, à savoir que l'on perd 80% de ce que l'on écoute, que l'on retient 30% de ce que l'on voit, et 90% de ce que l'on fait !

L'apprenant construit sa réalité, ou du moins l'interprète, en se basant sur sa perception d'expériences passées. La connaissance n'est donc pas un reflet de la réalité, mais une construction de celle-ci, notre connaissance du monde se fondant sur des représentations humaines de notre expérience du monde.

Cette construction est un processus dynamique qui s'échafaude sur les connaissances antérieures pour développer de nouvelles représentations du monde. Cela modifie les schémas mentaux en permanence, ce qu'un individu apprend dépend de ce qu'il sait déjà, et plus il connaît, et plus il peut apprendre, perspective encourageante !

Aussi, du point de vue de la mémorisation, un fait quelconque est d'autant plus vite oublié qu'il s'intègre moins à l'ensemble de la personnalité et aux activités du sujet. On oublie vite tout ce qui n'est pas soutenu par une motivation et ne débouche pas sur l'action.

On n'apprend pas seul, mais il dépend d'abord de vous seul de vous engager activement.

STRATEGIES METACOGNITIVES : la connaissance sur la connaissance.

En pratique, il s'agira de faire, puis de se regarder faire, d'avoir un regard, un questionnement rétroactif sur son action, de l'évaluer, de l'expliciter, dans le but de l'améliorer.

La connaissance de soi implique la connaissance de ses points forts et de ses points faibles et leur prise en compte dans le choix des stratégies à mettre en œuvre.

Autrement dit, la métacognition consiste à réfléchir sur sa façon d'agir et d'apprendre, d'évaluer son efficacité, pour adopter une stratégie réparatrice et l'améliorer.

Dans la pratique, cela consiste à se décentrer, à prendre de la distance par rapport à la tâche réalisée, la nouvelle acquisition, ou la difficulté qui s'est présentée. Il s'agit de s'observer le plus objectivement possible, comme si l'on observait quelqu'un d'autre, afin de percevoir ce que l'on a fait, les stratégies que l'on a utilisées dans cette situation d'apprentissage. Il s'agira ensuite d'essayer de comprendre le pourquoi de ces choix, de ces actions ou réactions, d' identifier les processus mentaux mis en œuvre, d'en apprécier la pertinence, de les évaluer, et enfin de voir s'il est possible ou nécessaire de procéder autrement.

Le but est de prendre conscience des liens entre le cheminement adopté et les résultats obtenus, d'identifier et de découvrir par soi-même les erreurs, les raisonnements qui y ont conduit et les solutions possibles.

La métacognition est une prise de conscience, qu'il importe de verbaliser, de pouvoir expliciter. Plusieurs techniques favorisent cette extériorisation, comme de penser à haute voix au fur et à mesure que l'on agit, d'utiliser le carnet de bord en tant qu'écrit réflexif (et pas seulement aide-mémoire), ou d'échanger avec d'autres apprenants, en s'expliquant les uns aux autres les stratégies employées.

REPRESENTATIONS : faire évoluer ses représentations

"Si je veux réussir à accompagner un être vers un but précis, je dois le chercher là où il est et commencer là, justement là" - Kierkegaard

Les **représentations initiales** peuvent être considérées comme le **point de départ**, en ce qu'elles constituent la **base solide** qui fonde l'expérience de chacun.

Les représentations, c'est ce que **chacun sait ou croit savoir, pense, rêve** à propos de quelque chose. Ce sont **des idées, des images mentales, des savoirs, des impressions, des souvenirs, des émotions, désirs ou répulsions**, qui peuvent surgir spontanément à la seule évocation d'un mot. **Justes** ou **fausses, réalistes** ou **irrationnelles**, peu importe, elles sont là et nous appartiennent en propre, et c'est **à partir d'elles que nous pensons, échangeons, réagissons, décidons, et édifions** notre vie.

Dans le domaine de l'apprentissage, il importe d'**exprimer ses représentations pour en prendre conscience,** car certaines d'entre elles, **peuvent provoquer des résistances et entraver l'apprentissage**. Il s'agira alors de **les exprimer pour les identifier, les questionner,** afin de **les enrichir,** de les complexifier, d**e les dépasser.**

AVOIR CONFIANCE EN SOI POUR BIEN APPRENDRE

Notre façon de réagir émotionnellement n'est pas déterminée d'avance par notre tempérament, elle peut se modifier tout au long de la vie, en fonction de nos attitudes et de notre vécu.

Inutile d'incriminer la biologie, nous sommes responsables de nos émotions ! Par la conscience, nous avons le **pouvoir de gérer et de contrôler nos émotions**. Nous ne sommes donc pas forcément ce que nous croyons, ou que nous avons l'habitude d'être. Nous possédons une **puissance de changement**, un potentiel immense à explorer et à développer.

PERCEPTIONS : Percevoir positivement !

"Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas que les choses sont difficiles." - **Sénèque**

L'AUTO-EFFICACITE

Selon le psychologue canadien Bandura, les **croyances en notre capacité à réussir** jouent un rôle prépondérant sur notre capacité à apprendre, notre engagement et nos performances.
Plus grand est le **sentiment d'efficacité personnelle**, plus élevés seront les objectifs et l'engagement dans leur poursuite. Ce sentiment **influence la motivation, les aspirations, les choix, la quantité d'efforts, la persistance** face aux obstacles et aux échecs, la vulnérabilité au stress et à la dépression, la résistance à l'adversité.

La croyance en nos capacités**,** l'efficacité perçue, plus que notre capacité ou efficacité réelle, déterminent notre mode de pensée, notre comportement, et notre niveau de motivation. Notre réussite, ou notre échec, peuvent donc en dépendre (ce qui explique qu'on peut être tout à fait capable et savoir ce qu'il faut faire, et se décourager, voire abandonner parce que l'on croit que l'on ne l'est pas).

MOTIVATION

"Vis comme si tu devais mourir demain. Apprends comme si tu devais vivre toujours." **- Gandhi**

La motivation est **l'énergie qui fait tourner le moteur,** qui va permettre d'engager et de persévérer dans l'effort à long terme que demande l'apprentissage d'une langue. Pour garder l'envie de travailler et progresser, l**e plaisir que vous y prenez est essentiel.**

Votre plaisir pourra être renforcé si vous **privilégiez les ressources**, les **façons d'apprendre par vous-même** qui correspondent à **vos besoins** et à **vos centres d'intérêt**.

Avoir un **projet personnel**, une **perspective d'avenir**, **un but** que l'on considère important, favorise une **motivation intrinsèque et durable.**

Ainsi, pour "se motiver", **croyez en vous**, en votre **capacité à apprendre**, en votre **pouvoir de produire de nouveaux facteurs de réussite**.. !

Interrogez vos perceptions, cherchez en vous-même et **identifiez les facteurs** qui influencent votre réussite ou votre échec, **interrogez-vous** sur votre volonté d'apprendre, et modifiez votre attitude si nécessaire. En devenant l'**acteur principal et responsable de votre motivation,** vous cessez d'être à la merci de vos propres perceptions, de subir passivement ou de tout attendre de l'environnement, et reprenez le contrôle de ce qui est déterminant pour la **réalisation de vos objectifs** ou pour aboutir à de plus grandes performances.

TOLERER L'INCERTITUDE

ACCEPTER LE CHANGEMENT ET L'INCERTITUDE, ACCEPTER DE MODIFIER SES REPRESENTATIONS.

ET SI NOUS RECONSIDERIONS LE STATUT QUE L'ON DONNE A L'ERREUR ?

RESSOURCES DU DISPOSITIF

Une ressource, c'est tout ce qui est perçu par une personne comme pouvant contribuer à la gestion efficace d'une situation.

La situation d'apprentissage qu'offre le CAREL présente de nombreux avantages : elle permet de respecter les caractéristiques individuelles (rythme de travail, besoins, intérêts, motivation, style d'apprentissage), de laisser à l'étudiant le contrôle de son apprentissage (choix des tâches, planification, auto-évaluation), tout en lui offrant la possibilité d'interactions sociales ou d'une aide de la part de son enseignant.

LES RESSOURCES MATERIELLES ET HUMAINES

"Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va"

L'option du dispositif étant de proposer un vaste choix de ressources répondant aux divers intérêts et besoins de chacun, le choix parmi ces ressources revient donc à l'apprenant.

Certains étudiants peuvent être désorientés d'avoir à effectuer ce choix. Le choix nécessite une planification des objectifs (se fixer des objectifs, évaluer sa compétence de départ et prévoir ses difficultés), et donc une stratégie métacognitive.

N'hésitez pas à solliciter votre enseignant, pour obtenir des conseils personnalisés.

REALISER UN APPRENTISSAGE COLLABORATIF

Les interactions de qualité entre pairs (co-apprenants) engendrent des bénéfices cognitifs profitables au développement individuel. En tant que lieu d'échange et de confrontation des représentations, l'espace de travail collaboratif enrichit les conduites cognitives, métacognitives et sociales.

Ce type d'apprentissage peut avoir des effets positifs sur la perception de ses propres compétences par comparaison avec celles des autres, sur l'attribution des causes de la réussite ou de l'échec, ou sur l'estime de soi.

Il s’agit de partager, avec d’autres, des informations, des ressources, des savoirs, des réflexions, de construire des projets ou de résoudre des problèmes, et ainsi de modifier la relation au savoir en diversifiant les sources d'information, en réalisant un projet commun au bénéfice de tous.

En cherchant à comprendre et à se faire comprendre, on améliore du même coup notre propre compréhension.

SAVOIR TROUVER DE L'AIDE

Le CAREL a pour but de vous aider à développer votre compétence d'apprentissage, en incitant et en soutenant votre réflexion sur les aspects fondamentaux de l'apprentissage, et en vous fournissant des informations sur les savoirs et savoir faire à acquérir, ainsi que des techniques et conseils méthodologiques pratiques pour y parvenir. Vous y trouverez donc un soutien et/ou un conseil aux niveaux :

- ✔ **conceptuel :** pour aider à faire évoluer les représentations sur ce qu'est apprendre, ce qu'est une langue, et favoriser les capacités métacognitives;
- ✔ **psychologique :** pour aider au contrôle psychologique, à accepter ses erreurs, à renforcer sa motivation, à prendre conscience de son potentiel et de son "agentivité";
- ✔ **méthodologique :** pour aider à développer ses techniques de travail.

Ainsi, nous espérons vous apporter des réponses ou des éléments de réponses aux questions que vous vous posez, d'en susciter d'autres, à acquérir des techniques, et de vous offrir une possibilité de résoudre par vous-même un bon nombre de difficultés.

L'échange humain est indispensable, loin de nous l'idée de le remplacer !

Pour savoir à qui vous adresser, mieux formuler votre besoin, vos interrogations, identifiez d'abord la nature de votre problème :

- **problème d'apprentissage de la langue** (contenus de connaissances et tâches, stratégies spécifiques (vocabulaire, lecture, communication)
- **problème d'auto-apprentissage** (représentations, perceptions émotives, profil, stratégies métacognitives, motivation)
- **problème d'environnement multimédia** (navigation, manipulation et fonctions des logiciels, accès aux ressources).

N'hésitez pas à demander de l'aide lorsque vous en aurez besoin, ne craignez pas d'avoir l'air "de ne pas savoir", car c'est justement quand on ne sait pas, quand on se pose des questions, que l'on cherche les réponses, que l'on commence à apprendre.