



Améliorer sa gestion mentale

A. Quel est mon profil mental ?



1) Je suis visuel :

- J'apprends mieux les **tableaux**, les textes illustrés, que les phrases belles et longues.

- Je « **photographie** » les mots, qui viennent s'afficher, sur mon « écran » interne, avec leur orthographe.

- Ma lecture est **silencieuse** et rapide, sans « langage » intérieur.

- Je retiens les **plans de cours** écrits au tableau.

- Je situe ma leçon dans l'**espace** de la page, que j'ai reconstitué dans mon cerveau.

>> Pour apprendre, j'ai donc intérêt à **associer le son à une image**. Celle-ci peut être un symbole.



2) Je suis auditif :

- Pour apprendre, je **redis la leçon** à voix haute, je la « chante ».

- J'imité les tics de langage, les

façons de parler du professeur.

- J'**épelle les mots** pour retenir leur orthographe.

- Ma lecture savoure les **sonorités** intérieures. Je me raconte des **histoires**.

- Je retiens des **phrases entières** de cours, que je note sans regarder au tableau (pour moi, c'est « une perte de temps »).

- J'aime à **jouer sur les mots** ou sur les nuances du vocabulaire.

>> Pour apprendre, je construirai donc de petites « **phrases magiques** », comme des slogans publicitaires de la radio, avec une rime ou une astuce verbale. Je retiendrai la règle dans sa **formule** précise.



3) Je suis kinesthésique :

- J'apprends **en agissant** : je **marche**, ou je fais des **gestes**.

- Je **réécris** mon cours : je prends des **notes**, je réalise des **fiches**.

- Si mes **main**s sont inoccupées, je suis perdu.

- Si je lis, je **parle intérieurement** aussi, mais pour reproduire la lecture à voix haute : je suis kinesthésique à **dominante auditive**.

- Ou encore, je me **représente les images** après avoir écrit : je suis alors kinesthésique à **dominante visuelle**.

>> Pour apprendre, je dois **réécrire**. Si je ne peux pas, il faut que je **m'imag**ine intérieurement en train de faire quelque chose, ou que j'**écrive en l'air**.

B. Comment profiter du cours ?

1) Le démarrage est capital :

- Je commence le cours en ayant **envie d'apprendre** des choses nouvelles et utiles.

- Si je suis chrétien, j'**offre à Dieu mon travail** et mes efforts de concentration.

- Dès le début du cours, **je sors toutes les affaires** nécessaires : cahier, trousse bien complète, cahier de textes sur la table...

2) Pendant le cours, je m'accroche :

- Je **copie le cours au rythme du professeur**. Je souligne les titres en rouge, et j'encadre les mots ou expressions importants.

- Je **me concentre sur ce qui est nouveau** pour moi, les listes, les définitions.

- J'essaie de voir aussi ce qui me sera le plus **utile** pour les devoirs.

- Je **pose des questions** si nécessaire.

- Je **suis la correction des exercices** avec un stylo vert, je coche les phrases réussies et je corrige les fautes, en m'efforçant toujours de comprendre pourquoi je me suis trompé.

- J'**évite bricolages et bavardages**.

- Je prends très vite sur mon **cahier de textes** le travail à faire, la date et la matière.

- Je **suis très concentré pendant le cours**, pour éviter d'avoir à passer trop de temps, justement, à apprendre à la maison.

C. Comment retenir les leçons ?

1) Je commence à apprendre en classe :

- Ainsi, je me fatiguerai moins. Pour cela, je suis très **attentif**, j'interviens, je pose des questions. **Je soigne mon cahier**.

2) Je développe ma mémoire :

- J'apprends la leçon **avant** de faire les exercices.

- Je choisis les **bons moments** pour apprendre : le matin, ou après le goûter ; ou avant de dormir, si je ne suis pas trop fatigué.

- Je me mets vite au travail, je me motive en pensant à l'interrogation, et **je n'apprends pas longtemps** : 30 à 45 minutes maximum, suivies d'une pause de 5 à 10 minutes.

- Je **réécris** mon cours, en résumé, ou je **surligne** définitions et listes. Je fais des **fiches**, à afficher sur les murs de la chambre.

- J'apprends **un stylo à la main**.

- Je retiens **par cœur** les mots difficiles, les chiffres et les formules précises, sans me contenter de connaître une idée équivalente.

- J'**imagine les questions** qui seront posées, et je prépare à l'avance les réponses, pour me sentir vraiment prêt. J'essaie de retenir ces réponses.