

Les exercices cognosco

La compréhension, le résumé, la mémorisation

Comment mémoriser cela?

L'activité est plutôt simple. Dans un premier temps, vous devez regrouper les choses en différentes catégories. Selon la quantité d'éléments que vous devez classer, une seule catégorie peut suffire.

Dans un deuxième temps, vous décidez si vous allez à l'extérieur ou non. Cette décision repose sur le matériel mis à votre disposition. Vous pouvez maintenant commencer l'activité elle-même.

Souvenez-vous qu'il est important de ne pas exagérer. Il est préférable de faire peu de choses à la fois. A court terme, cette suggestion peut sembler secondaire mais, si vous ne la respectez pas, des complications pourraient en résulter à long terme. Une erreur peut être coûteuse.

Au début, la démarche vous semblera compliquée. Elle deviendra cependant facilement automatisée et constituera simplement une autre facette de la vie.

Lorsque vous avez terminé l'activité elle-même, vous redivisez les choses en différentes catégories. Les items sont généralement rangés dans des endroits différents. Ultérieurement, chaque item sera réutilisé, et tout le cycle devra se répéter. C'est la vie.

En fait, c'est un exercice de compréhension

- De quoi parle cet article ?
- C'est quelque chose que ta maman fait presque tous les jours
- C'est la lessive
- Tu seras d'accord avec moi que, si tu sais que c'est la lessive, tu n'as plus rien à mémoriser.
- On dit souvent que, quand c'est compris, c'est retenu. C'est vrai.

Comprendre, cela peut être difficile

- Je vais te présenter un poème d'Appolinaire ...

Que comprends-tu à ce poème?

- Lis-le
- Que comprends tu?

**« Je suis soumis au Chef du Signe de l'Automne
Partant j'aime les fruits je déteste les fleurs
Je regrette chacun des baisers que je donne
Tel un noyer gaulé dit au vent ses douleurs »**

Alcools – Guillaume Appolinaire

Rien? c'est normal!

- Tu ne comprends rien ? C'est normal, c'est très difficile.
- Que fait-on pour comprendre ? On (se) pose des questions
- **Reprend le poème.** Tu vas voir, on va tout comprendre rien qu'en se posant des questions :

**« Je suis soumis au Chef du Signe de l'Automne
Partant j'aime les fruits je déteste les fleurs
Je regrette chacun des baisers que je donne
Tel un noyer gaulé dit au vent ses douleurs »**

- Que veut dire le mot « gaulé » pour un arbre ? Gauler un arbre, c'est frapper les branches avec un bâton pour faire tomber les fruits, ici les noix. Le bâton s'appelle une gaule.
- Le noyer, si on le frappe, ca lui fait mal et il dit au vent qu'il a mal. C'est tout pour le 4ème vers.
- Que veut dire « le Chef du Signe de l'automne » parce que je ne savais pas que l'automne avait un Signe et que le Signe avait un chef. Je n'ai jamais trouvé l'explication.
- Quel est le rapport entre l'automne, les fruits et les fleurs ? L'automne, c'est la saison des fruits, c'est en automne qu'il y a des pommes, des poires, des raisins, des mandarines, des noix tandis que les fleurs, c'est au printemps.
- Il a l'air de subir l'automne (il est soumis) et pourtant il aime les trucs de l'automne (les fruits).
- **Cache le poème.**
- Il n'y a qu'une question qu'on ne s'est pas posée pour le comprendre.

- Et cette question, c'est « Dans quel contexte sommes-nous ? ».
- Nous sommes dans le contexte d'un poème, c'est-à-dire un texte symbolique, imaginaire.
- Que pourrait être l'automne dans l'imaginaire ? C'est l'automne de sa vie, après le printemps et l'été. L'automne, il la subit, il n'est pas heureux d'y être.
- Pourtant, à l'automne de sa vie, il aime les fruits (les femmes mûres, matures, en chair) plutôt que les fleurs (les jeunes filles fraîches mais sans expérience....).
- C'est donc un message cru mais présenté de façon poétique.
- Tu vois, on a compris rien qu'en se posant des questions.

Maintenant

- Des exercices de mémoire....

Exercice de mémoire

- Lis bien ce qui suit
- Dans quelques secondes, tu verras apparaître 12 mots
- Essaie de les retenir (ne les copie pas!)
- L'ordre des mots n'a pas d'importance
- Dès que tu ne les vois plus, écris-les sur une feuille.
- Dès que ton bic s'arrête, compte-les
- Combien en as-tu ?
- Attention, ça va commencer

**Chat, cuillère, tomate, tortue,
cerise, crayon, pomme, cahier,
éponge, chien, gomme, fourchette**

Ecris-les sur une feuille

- Combien en as-tu? Tu devrais en avoir de +/- 6 à 8 car la mémoire à court terme retient maximum 7 ou 8 éléments.
- Si tu en as 9, 10, 11 ou 12, c'est peut-être parce que tu as déjà appliqué une stratégie.
- Si oui, qu'as-tu fait ? Quelle stratégie ?
- Maintenant retourne ta feuille
- Attention, nous allons refaire l'exercice
- Ce sont les mêmes mots mais quelque chose a changé
- Fais comme la première fois: essaie de les retenir puis tu les notes
- On verra combien tu en auras cette fois-ci
- Attention....

Chat, chien, tortue
Cuillère, fourchette, éponge
Tomate, cerise, pomme
Crayon, cahier, gomme

Combien en as-tu cette fois?

11 ou 12 ?

Quel est message que j'essaie de te faire passer ?

Oui, la mémoire adore tout ce qui est classé, rangé, ordonné, associé logiquement, structuré.

Alors, si le professeur te donne une structure, prends-en note car ce sera plus facile à mémoriser.

Et en plus, il voudra la retrouver à l'examen.

J'espère que tes notes sont structurées, que ton sac est en ordre, que ton bureau est bien rangé...

Le fait que ce soit les mêmes mots n'explique pas que tu passes de 7 à 12.

La mémoire à court terme retient 7 éléments.

Mais elle se vide en +/- 3 jours.

N'étudie pas 1h la veille de l'interro mais plutôt 6 x 10 minutes.

La quantité de travail sera la même mais la différence sera qu'avec 6 passages sur la matière, elle sera dans ta tête pour 15-20 ans !

6 fois, je suis d'accord, c'est beaucoup !

15 mots

1. Marteau
2. Cygne
3. Trident
4. Râteau
5. Serpent
6. Cuillère
7. Eclair
8. Circuit
9. Œuf
10. Maillot
11. Footballers
12. Apôtres
13. Fer à cheval
14. Voiture
15. Vacances

A vous!

1. Marteau
2. Cygne
3. Trident
4. Râteau
5. Serpent
6. Cuillère
7. Eclair
8. Circuit
9. Œuf
10. Maillot
11. Footballers
12. Apôtres
13. Fer à cheval
14. Voiture
15. Vacances

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

Marteau-Poire

Cygne-Cigare

Trident-Jambon

Rateau-Riz

Serpent-Buisson

Cuillère-bouteille

Eclair-Arbre

Circuit-Meuble

CEuf-Coq

Maillot-Véranda

Footballers-Moustache

Apôtres-Livre

Fer à cheval-Vase

Voiture-Raquette

Vacances-Parasol

A vous!

1. Marteau
2. Cygne
3. Trident
4. Râteau
5. Serpent
6. Cuillère
7. Eclair
8. Circuit
9. Œuf
10. Maillot
11. Footballers
12. Apôtres
13. Fer à cheval
14. Voiture
15. Vacances

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

A vous!

1. Marteau
2. Cygne
3. Trident
4. Râteau
5. Serpent
6. Cuillère
7. Eclair
8. Circuit
9. Œuf
10. Maillot
11. Footballers
12. Apôtres
13. Fer à cheval
14. Voiture
15. Vacances

1. Poire
2. Cigare
3. Jambon
4. Riz
5. Buisson
6. Bouteille
7. Arbre
8. Meuble
9. Coq
10. Véranda
11. Moustache
12. Livre
13. Vase
14. Raquette de tennis
15. Parasol

BRAVO!!!

vous pouvez le faire!

Utilisez des images mentales et des associations de vos matières

Nous allons maintenant aborder le résumé/synthèse, le métier de l'étudiant, le cœur de la méthode.

C'est la partie la plus difficile.

Pourquoi faire des résumés, des synthèses ?

Il faut faire des résumés pour la veille de l'examen car tu ne pourras pas toujours tout relire la veille.

Mais surtout pour t'entraîner à répondre à des questions de synthèse : des questions larges qui commencent souvent par un verbe du genre décrire, expliquer, comparer, développer....

Ces questions, il faut les préparer et c'est en faisant ton résumé/ta synthèse que tu t'entraîneras.

Si tu n'en a jamais fait pendant le trimestre, la première fois que tu devras en faire une, ce sera à la question de synthèse à l'examen : ça ne risque pas d'être optimal.

Si tu as 12, c'est bien.

Voici un texte. C'est un article de presse.

Lis-le et propose-moi le résumé le plus court qu'on puisse imaginer :

je te demande donc de me proposer un titre, **et seulement un titre**,

pour cet article sur la télévision. Il ne me faut pas comme titre « La télévision »

mais il me faut un titre intelligent qui reflète le contenu et l'esprit du texte.

Ne te décourage pas. Ca te prendra au total 10-12 minutes.

J'entends souvent critiquer la télévision autour de moi. On lui reproche de conditionner les esprits, d'être une source d'abêtissement, d'appauvrir les conversations familiales, d'inciter les gens à veiller. Sans méconnaître la part de vérité que contiennent ces critiques, je refuse de condamner systématiquement la télévision. Je l'apprécie et je lui reconnais des aspects positifs.

Et d'abord, elle est un bon délasserment. Après une journée de travail, il est agréable de regarder en famille un film, un bon spectacle, ou une émission intéressante. Cette détente, la télévision nous la procure à domicile en nous évitant les déplacements fatigants et coûteux. Certes, on peut lui reprocher de diffuser aussi des spectacles médiocres, mais il appartient au téléspectateur de remédier à cet inconvénient en choisissant ses programmes.

Par ailleurs, la télévision informe. C'est une information par l'image diffusée souvent en direct, autrement plus vivante que l'information radiophonique ou que celle de la presse écrite. Songez aux premiers pas de l'homme sur la Lune. La relation de l'évènement dans la presse écrite n'eut pas de commune mesure, à l'époque, avec sa diffusion en direct à la télévision. Je me souviens d'avoir lu pourtant des articles de grands journalistes qui évoquaient l'aventure spatiale : les reportages étaient complets et émouvants. Ils ne retranchaient rien à la dimension exceptionnelle de l'évènement et mettaient en lumière, au contraire, la mosaïque de performances techniques dont elle était faite. Ils ne suscitèrent pas pourtant l'émotion intense, quasi religieuse, qui relia les téléspectateurs de la Terre aux trois représentants de leur espèce au moment où ils mirent le pied sur la Lune. L'information en direct, l'information nue, qui se présente à nous sans la médiation des mots, voilà la spécificité et l'avantage incomparable de la télévision. Je sais bien qu'on peut reprocher à l'information télévisée de n'être pas toujours objective dans le domaine politique : mais il appartient au téléspectateur de compléter l'information qu'il reçoit en la confrontant à d'autres : radio, presse, dialogue avec autrui

Autre aspect positif de la télévision : elle instruit.

Elle nous documente ainsi, de façon précise et vivante, sur différents sujets que nous connaissons mal : la vie des animaux, les réalités géographiques de contrées lointaines, l'exercice de certaines professions, etc. C'est là une documentation attrayante que nous accueillons volontiers alors que nous ne prendrions guère la peine, à défaut, de la rechercher dans les livres.

Cette dernière qualité en suscite une autre : c'est que la télévision enrichit les conversations familiales. J'entends parfois dire autour de moi qu'elle vide les lieux de rencontre et tarit les dialogues familiaux. Comme voilà un reproche gratuit qui ne résiste pas à l'analyse ! Une bonne émission instructive noue, au contraire, des dialogues sur des sujets intéressants. Quand, à la suite d'une émission, telle *Apostrophe* ou *Ouvrez les guillemets*, la conversation familiale s'engage sur les derniers livres parus ou sur les thèmes dont ils traitent, n'est-elle pas plus enrichissante que lorsqu'elle parle des voisins ou du temps ?

Enfin, la télévision me semble atténuer la solitude de certains êtres : vieillards, isolés de différentes sortes. Elle représente pour eux, un lien avec la vie encore que ce lien soit insuffisant pour conjurer leur détresse. Il faut bien se dire que certains vieillards très isolés demeurent parfois une semaine sans avoir la possibilité de parler à quelqu'un. Il y a là un contexte social susceptible d'engendrer la folie. Sans remplacer la chaleur d'une présence, la télévision est au moins une voix qu'ils entendent et qui les relie à l'espèce humaine.

Pour toutes ces raisons, je pense que la télévision est une invention bénéfique qui peut devenir un facteur d'agrément et d'enrichissement de la vie humaine. Il faudrait, pour que cette visée soit atteinte, éduquer le public, c'est-à-dire lui apprendre à se servir de la télévision : garder le sens critique, avoir des exigences et oser les formuler, choisir ses spectacles. L'usage de la télévision nous amène donc, comme les nombreuses inventions qui modifient nos existences, à adopter une ligne de conduite : ne pas subir la vie, mais la connaître pour mieux l'organiser. N'est-ce pas là la voie millénaire par où passe le cheminement de l'humanité.

Souvent les étudiants me proposent des titres « balancés » du genre « Les avantages et les inconvénients de la télé » ou « Les aspects positifs et négatifs de la télé » ou « La télé, un bien ou un mal ? » ou « Pour ou contre la télé ».

Ces titres me font penser que l'auteur est neutre, qu'il a analysé objectivement les avantages et les inconvénients sans prendre position.

Or, dès le premier paragraphe, je sais qu'il n'est pas neutre, qu'il est pour la télé. En fait, le vrai titre était « Plaidoyer pour la télé ».

Il plaide donc pour la télévision comme un avocat.

Maintenant, sans tarder, résume-moi en une phrase par écrit le deuxième paragraphe :

« Et d'abord, elle est un bon délassément. Après une journée de travail, il est agréable de regarder en famille un film, un bon spectacle, ou une émission intéressante. Cette détente, la télévision nous la procure à domicile en nous évitant les déplacements fatigants et coûteux.

Certes, on peut lui reprocher de diffuser aussi des spectacles médiocres, mais il appartient au téléspectateur de remédier à cet inconvénient en choisissant ses programmes. »

Voici quatre propositions de résumé du 2^{ème} paragraphe.
Sans regarder le texte, dis-moi quelle est la meilleure selon toi ?

Paragraphe 2

- 1) C'est une bonne détente**
- 2) Elle nous distrait agréablement à domicile**
- 3) C'est un loisir économique dont nous disposons à domicile**
- 4) Elle nous distrait agréablement à domicile à condition qu'on sache choisir ses programmes**

La bonne c'était la 4 ; Seule la 4 reprend les deux idées énoncées dans le paragraphe 2.

Ta proposition initiale ne reprenait pas la seconde proposition du paragraphe?

Peux-tu me dire pour quelle raison.

Les étudiants me disent souvent qu'elle ne leur a pas paru importante.

Tu ne sais pas quelle est l'idée la plus importante pour le professeur donc reprend les toutes.

Ou que, choisir ses programmes, cela va de soi.

Mais les idées qui vont de soi, si tu ne les mets pas dans ton résumé, je pense que tu ne les étudieras pas et que tu ne les mettras pas à l'examen.

Donc les idées qui vont de soi, il faut aussi les mettre dans ton résumé.

Enfin, ils me disent parfois qu'ils ne sont pas d'accord avec l'auteur qui, d'après eux, traiterait les téléspectateurs d'imbéciles qui ne sauraient pas choisir leur programme.

Quand tu résumes, n'évalue pas les idées. Ne les juge pas.

Tu les trouves, tu les reformules et c'est tout!

Que résume-t-on ? Les idées.

Car les données, on les mettra sur des fiches (par ex. des verbes irréguliers).

Quelles idées ?

Toutes car tu ne sais pas dire quelles sont les plus importantes pour le professeur.

Et tu ne peux pas vraiment en passer une.

Il faut bien coller aux idées exprimées.

Comment résume-t-on ? En recherchant les idées et en les reformulant avec ses mots à soi. Tes mots à toi car tu les mémoriseras plus facilement.

Mais il faut qu'ils soient justes.

En fait, reformuler nécessite de comprendre.

Faire du copier-coller sans compréhension, ce n'est pas résumer.

Souvent, cela mènera à un énorme effort de mémorisation.

Alors travaille toujours paragraphe par paragraphe, et n'oublie pas de tirer les idées des graphiques.

Maintenant, et c'est la dernière chose que je te demanderai au niveau du résumé,
résume-moi, toujours en seule 1 phrase, le 3^{ème} paragraphe :

« Par ailleurs, la télévision informe. C'est une information par l'image diffusée souvent en direct, autrement plus vivante que l'information radiophonique ou que celle de la presse écrite. Songez aux premiers pas de l'homme sur la Lune. La relation de l'évènement dans la presse écrite n'eut pas de commune mesure, à l'époque, avec sa diffusion en direct à la télévision.

Je me souviens d'avoir lu pourtant des articles de grands journalistes qui évoquaient l'aventure spatiale : les reportages étaient complets et émouvants. Ils ne retranchaient rien à la dimension exceptionnelle de l'évènement et mettaient en lumière, au contraire, la mosaïque de performances techniques dont elle était faite. Ils ne suscitèrent pas pourtant l'émotion intense, quasi religieuse, qui relia les téléspectateurs de la Terre aux trois représentants de leur espèce au moment où ils mirent le pied sur la Lune.

L'information en direct, l'information nue, qui se présente à nous sans la médiation des mots, voilà la spécificité et l'avantage incomparable de la télévision. Je sais bien qu'on peut reprocher à l'information télévisée de n'être pas toujours objective dans le domaine politique : mais il appartient au téléspectateur de compléter l'information qu'il reçoit en la confrontant à d'autres : radio, presse, dialogue avec autrui. »

Voici à nouveau quatre propositions.

Sans regarder le texte, quelle est la meilleure selon toi ?

Paragraphe 3

1) C'est une source d'information audiovisuelle

2) Alliant le son à l'image, elle donne l'impression du vécu

3) Elle informe de façon vivante même si elle n'est pas toujours objective

4) Alliant le visuel à l'audio, elle l'emporte sur tous les moyens d'information

La bonne c'était la 3

Elle informe de façon vivante même si elle n'est pas toujours objective

On pouvait hésiter entre la trois et la quatre, les deux seules propositions qui reprenaient les deux idées énoncées dans le paragraphe.

Mais c'est la trois car, dans la deuxième idée, comme elle n'est pas toujours objective, il dit qu'il faut la compléter avec d'autres médias.

Et donc, elle ne l'emporte pas vraiment sur les autres médias.

Que voulais-je te montrer avec cet exercice ?

Que faire des résumés, c'est long et difficile, que ça prend du temps.

Et donc qu'il faut les faire très vite, dès que le professeur a fini le chapitre.

Et les faire en 1 fois.

Ensuite qu'il faut le faire en travaillant systématiquement paragraphe par paragraphe.

Dans un paragraphe, on va chercher les idées et on les reformule avec ses mots à soi car tes mots à toi tu les mémoriseras facilement.

Reformuler, c'est ce que le professeur te demandera à l'examen.

En résumant, tu t'entraînes. Pour reformuler, tu dois comprendre.

Il faut coller aux idées sans rien rajouter, retirer, interpréter, juger, modifier.

Alors voici mon résumé de ce texte pénible (que j'aurais laissé tomber) :

Elle nous distrait agréablement à domicile à condition qu'on sache choisir ses programmes

Elle informe de façon vivante même si elle n'est pas toujours objective

Elle nous instruit de façon attrayante, comblant des lacunes chez ceux qui lisent peu

Elle suscite, au sein des familles, des échanges enrichissants

Elle atténue la solitude de certains êtres.

Compare cela avec le texte initial.

Ne serait-ce pas plus facile, est-ce que ça ne donnerait pas plus envie la veille de l'examen ? Répond-moi honnêtement.

De mémoire récite-moi maintenant le poème
d'Appolinaire de tantôt

- De quoi te souviens-tu ?
- Quel est le message que je veux te faire passer cette fois

A mon avis, tu t'es souvenu du chef du signe de l'automne, des fruits, peut-être aussi du noyer gaulé. C'est-à-dire toutes les questions qu'on s'était posées !

Si c'est le cas, tu vois, **se poser des questions, c'est miraculeux : ça permet non seulement de comprendre mais aussi de retenir ! C'est pas magique, ça ?**

En plus, ça permet aussi de se concentrer et d'avoir des notes structurées.

Toujours sans regarder le poème, peux-tu me dire quel était le 3ème vers ?

Car celui-là, on ne l'a pas analysé ! Mais tu l'as lu deux fois !

Non, tu ne sais pas ? C'est normal car, quand je t'ai montré le poème, je t'ai demandé de chercher à le comprendre, pas de chercher à le retenir ! Tu l'as lu 2 fois mais tu ne l'as pas retenu.

Or, pour retenir, il faut vouloir retenir, il faut chercher à retenir, il faut avoir le projet de retenir, l'objectif de retenir.

Pour cela, en classe, ferme les yeux et essaie de retenir ce que le prof veut que tu te rappelles.

Tu t'es souvenu du 3ème vers ? C'est que les baisers, ça t'intéresse 😊.

Alors voici maintenant le résumé en résumé :

Chapitre par chapitre

En une seule fois, le jour où le chapitre est fini au cours

Dans un chapitre, tous les paragraphes

Même les parties graphiques

Toutes les idées, en y collant vraiment fort

En les reformulant avec ses mots à soi

La reformulation nécessite de comprendre

Sans en retirer, en ajouter, évaluer, juger

En soignant les articulations (même si,)

Toujours aller au bout (nouvelles idées)

Importance de la mise en page (claire, structurée)

La méthode Cognosco en 20 points

- Prend des notes pour rester attentif, te rassurer et te stimuler
- Une prise de notes aérée, structurée, légère, avec une grosse marge et sur une seule face pour voir tout ton cours en coup d'œil (vision globale)
- Fixe-toi des objectifs précis (profession, année, interro, cours, période de travail, ...)
- Ecoute pour comprendre
- Et pour comprendre, pose-toi des questions : utilise le QQQCPCC et ses variantes
- Connais-toi toi-même et tiens-en en compte (matin/soir, V/A/K)
- Aie une bonne hygiène de vie : le sommeil (>7h30) et l'alimentation (le déjeuner !)
- Travaille quand tu es en forme : tes 3 batteries – ce qui les recharge, ce qui les vide
- Cherche à comprendre le jour-même ce que tu n'as pas compris au cours
- Un environnement de travail calme, dégagé, sans distraction, 20°, lampe, dictionnaire (va chercher tous les mots que tu ne connais pas), eau
- Des pauses aérées, hydratées, communicationnelles et inférieures à 10 minutes.

- La remise en ordre de tes notes le soir même : complètes et comprises.
- Le résumé des idées et les données sur des fiches de détails le jour où le chapitre est fini (vision globale et détaillée). Distingue bien idées et données !
- Les fiches : numérotées, une seule question par fiche, max 5 points de réponse, une adresse pour toujours savoir où tu es, 2 fiches par jour tous les jours pendant 6 jours.
- La mémorisation des fiches est nécessaire : utilise tes 3 mémoires (visuelle, auditive et motrice)
- Concentre-toi par un rituel de mise en route, en limitant la période de travail à 20-25 minutes avec un objectif « verbe sur matière » sur la période de travail. Et en te posant des questions.
- Gère ton temps (6/7, 8-10 périodes de travail, G/J/T ou G/T/J, 20-25 minutes, alterne les matières, au cours écoute et note tout durant les 3 premières et 3 dernières minutes, et pose-toi des questions durant les 44 minutes qui restent)
- Travaille plus souvent les cours importants, difficiles et que tu n'aimes pas (HDA-10 minutes tous les jours ; 6 jours sur 7)
- Etablis des exercices-types et un processus de réponse pour chaque type d'exercice
- Relis le cours précédent la veille au soir dans les matières difficiles
- Teste ta connaissance en te posant les questions possibles d'examen (questions de synthèse et de détails). Répond-y oralement puis par écrit puis avec un copain.
- Utilise les ressources à ta disposition : Wikipédia, copains, anciens profs, autres profs, autres livres ...