

DEVENIR UN LEARNEUR  
HEUREUX ET AUTONOME

LIBÉREZ  
VOTRE POUVOIR  
NATUREL  
D'APPRENDRE

1.0  
ALLER AU BOUT DE SES RÊVES

JOHANNA ANDRIA



## A LIRE- TRES IMPORTANT !

Cette œuvre est mise à disposition sous licence Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 France. Pour voir une copie de cette licence, visitez <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/> ou écrivez à Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



Ce mini-guide est totalement gratuit. Si vous l'avez apprécié, vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer l'auteur Johanna Andria comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers le blog <https://learneuse.com/>.

Vous ne pouvez pas utiliser ce mini-guide dans le cadre d'un usage commercial.

Pour toutes informations complémentaires, rendez-vous sur [la page contact du blog Learneuse.com](#).



# Sommaire

- 3 **Qui suis-je ?**
- 7 **Pourquoi ce guide sur le pouvoir naturel d'apprendre ?**
- 13 **Etape n°1 : Au 21ème siècle, pourquoi il est indispensable de retrouver votre pouvoir d'apprendre pour survivre**
- 21 **Etape n°2 : Libérez votre cerveau des peurs conditionnées par l'école et retrouvez le plaisir d'apprendre par vous-mêmes !**
- 34 **Etape n°3 : Pour apprendre et progresser, adoptez un nouvel état d'esprit**
- 39 **Etape n°4 : Pour apprendre et ne pas abandonner vos projets en route, apprivoisez la procrastination**
- 44 **Etape n°5 : Pour apprendre efficacement, lutez contre la dispersion et allégez votre cerveau**
- 51 **Etape n°6 : Pour apprendre durablement et profondément, pratiquez et transmettez vos connaissances**
- 57 **Résumé de votre feuille de route pour libérer votre pouvoir naturel d'apprendre**
- 58 **Faites passer le message...**
- 59 **Le lien pour télécharger ce mini-guide**

# Qui Suis-je ?

# Bonjour et bienvenue !



Je suis Johanna, la créatrice du blog [Learneuse.com](https://www.learneuse.com) que j'ai créé en avril 2018. Ce blog est dédié aux **apprentissages autonomes** et à l'autoformation (en anglais : self-directed learning). Je suis une apprenante passionnée par de nombreux domaines et je suis fascinée par ce don naturel que nous avons tous : le pouvoir d'apprendre.

## Le blog

Le jour où j'ai décidé de laisser libre expression à ce pouvoir d'apprendre, des portes se sont ouvertes et ma vie s'est transformée positivement !



Cela m'a donné l'envie de **vous soutenir** et de **vous accompagner** pour que vous puissiez aller au bout de tous ces projets d'apprentissage qui comptent pour vous :

- ★ Scolarité
- ★ Formation
- ★ Préparation de concours et d'examens
- ★ Organisation de l'instruction en famille (ados)
- ★ Réorientation professionnelle
- ★ Progresser dans vos hobbies ou vos passions

Sur le blog, vous trouverez donc des réponses aux questions suivantes :

- ★ Comment apprendre efficacement?
- ★ Comment s'organiser pour progresser significativement dans un domaine qui vous tient à coeur?
- ★ Comment apprendre tout au long de votre Vie et en faire un atout pour vous réorienter avec succès?
- ★ Comment aider vos enfants à s'épanouir dans leurs passions et à trouver leur voie?

Je partage dans ce blog des témoignages, des expérimentations, des réflexions et des ressources. Mon objectif est de vous redonner le goût d'apprendre et d'entreprendre à travers l'apprentissage autonome et de vous aider à **construire la voie professionnelle qui vous ressemble !**



## Mon parcours

Je comptabilise un peu plus de 15 ans d'expérience dans le monde professionnel et me suis beaucoup enrichie des expériences vécues avec mes 3 enfants.

**Le fil conducteur de ce parcours en 3 mots :  
ACCOMPAGNER ,TRANSMETTRE et MOTIVER**



**Ingénieur agro** à la base, fana de biologie,  
Je me suis dit que me former à la **gestion d'entreprise**  
serait utile, puis j'ai voulu tester la fonction publique  
en passant le concours d'**Attachée territoriale**

### **Une expérience auprès des entrepreneurs**

Conseil auprès de petites entreprises  
Accompagnement à la création d'entreprise  
de personnes en réorientation professionnelle  
Entrepreneuse à mon compte (e-commerce)

### **De nombreux chemins de traverse empruntés pour me former**

Communication Non Violente (CNV France)  
Pédagogie Montessori (Cycle 1 La Source)  
A.D.V.P. (méthode éducative à l'orientation, Aletheia)  
Blogueur Pro (Olivier Roland)  
Pédagogic (Laurent Breillat)

### **Une expérience auprès des jeunes**

Chargée de mission pour l'insertion des jeunes  
Formatrice pour des élèves de bac pro et BTS  
Bénévole à l'Institut de l'Engagement (ateliers et mentorat)  
Instruction en famille de mes 3 enfants

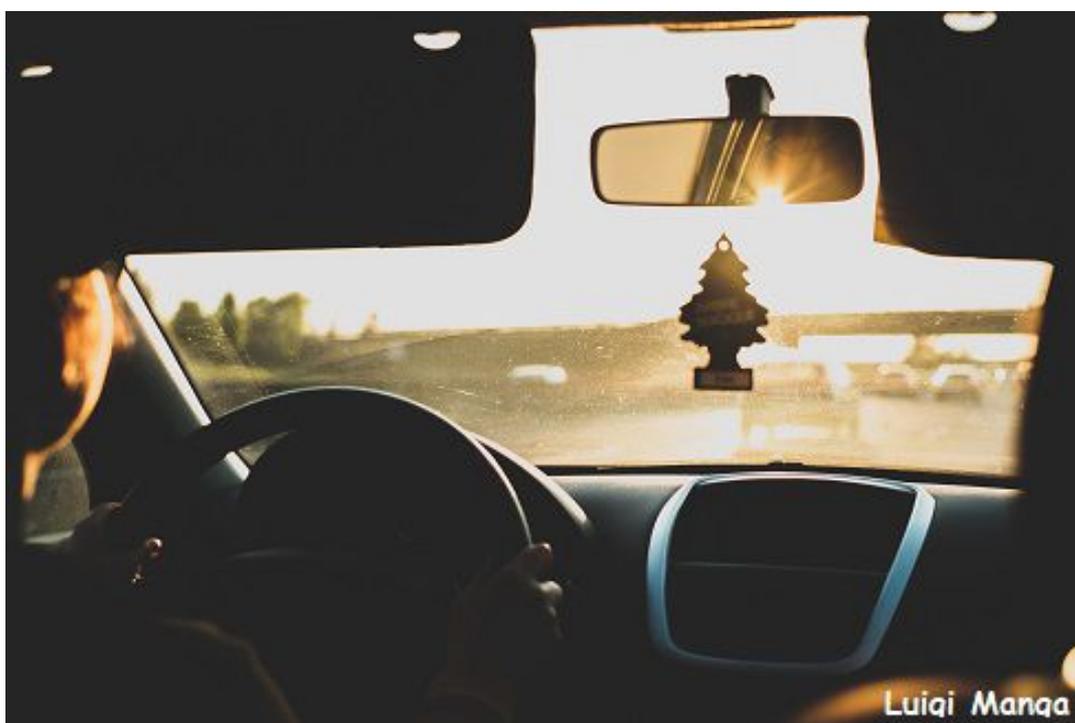
# **Pourquoi Ce Guide Sur Le Pouvoir Naturel D'apprendre ?**

## Petite anecdote sur le plaisir d'apprendre

Comme tous les matins depuis maintenant 1 an, je me glisse dans ma voiture, je balance mon sac à main et mon ordinateur sur le siège passager et je connecte mon lecteur mp3 à l'autoradio avant de démarrer le moteur.

C'est parti pour 1h de route sur le chemin du boulot. 15 mn de route de montagne, 45 mn de bouchons sur la rocade, direction « la grisaille de la ville »...

C'est l'un des moments préférés de ma journée !



La voix de mon coach d'anglais commence à raisonner dans l'habitacle : « Hi! This is AJ Hoge, welcome to the effortlessnessenglish lesson ! ». J'écoute avec enthousiasme ses conseils de vie en américain. J'adore cet accent chantant.

Quand vient le moment de répéter les phrases du cours interactif, je m'amuse à crier dans ma voiture pendant que ça klaxonne et que ça s'invective sur l'avenue.

Je suis heureuse.



Depuis que je m'offre cette parenthèse avant d'attaquer ma longue journée de travail, j'ai beaucoup progressé en anglais et je peux enfin parler spontanément avec des phrases simples sans chercher mes mots.

Au début, j'avais décidé de m'y mettre pour les besoins d'un examen. Puis le concours est passé et j'ai continué à garder cette bonne habitude.

J'aime cette langue !

Arrivée au bureau, je croise mes 2 jeunes collègues déjà affairés dans leurs dossiers. Je les adore. Ils prennent très à cœur leurs missions tout en ayant beaucoup d'humour. Il vaut mieux quand on travaille dans le domaine de l'accompagnement social !

Je leur raconte ma leçon matinale et je ne peux pas m'empêcher de partager un « j'adooore l'anglais ! ». Ils me scrutent alors avec un regard interrogateur : « Mais à quoi ça te sert d'apprendre l'anglais ??? t'en as pas besoin dans ton boulot ! ».

Je me dis qu'ils blagent. Mais, en scrutant l'expression très sérieuse de leurs visages... Je réalise que non !, ils ne plaisantent pas.

Ils ne comprennent vraiment pas pourquoi  
je perds du temps à apprendre une langue  
qui ne me servira pas dans mon job !

3 ans se sont écoulés depuis ce jour. J'ai changé de travail. Je ne suis pas bilingue mais ma passion pour l'anglais est en train de m'ouvrir beaucoup de portes.

Parler, lire et comprendre cette langue me donne accès à des personnes, des ressources et des idées qui enrichissent mes projets. Et, apparemment, c'est contagieux, puisque sans que je fasse quoi que ce soit de spécial, mes enfants ont également beaucoup progressé en anglais.

Cela nous a encouragés à sauter le pas et à enfin réaliser ce voyage aux USA dont nous rêvions depuis des années.



Le plus beau dans cette aventure d'apprentissage, c'est que j'ai surtout gagné deux trésors inestimables :  
la **confiance** et l'**audace** d'aller plus loin.

## J'ai une bonne nouvelle pour vous

Je suis certaine que vous aussi vous avez des projets ou des rêves qui malheureusement restent rangés au fond d'un placard sous une tonne de : « ça sert à quoi ? », « je n'ai pas le temps », « je n'arrive jamais à terminer ce que je commence », « je suis trop nul pour y arriver », « c'est impossible », « j'ai trop peur de me planter », « je suis trop vieux », « je suis trop jeune », « on va me trouver ridicule »...

Avec ce guide, je vous invite à changer de regard et à faire **les premiers petits pas** pour dépoussiérer vos placards et à ressortir tous ces beaux projets que vous aviez mis de côté.



J'ai en effet une bonne nouvelle à vous annoncer :  
Vous êtes **naturellement équipé** d'un pouvoir  
qui pourrait bien **changer** votre vie !

Ce pouvoir est malheureusement mal ou sous-utilisé par la plupart d'entre nous alors qu'il est incontournable pour survivre dans ce monde qui bouge à une vitesse grand V.

Il s'agit du **super pouvoir naturel d'apprendre**.

Je dis bien « super pouvoir » parce qu'il est magique pour chacun d'entre nous sans exception et pour tous les projets qui nous tiennent à coeur : réussir ses études, progresser dans son job, aller au bout d'une reconversion professionnelle, exceller dans son hobby favori, améliorer ses relations avec les autres, parler plusieurs langues...

## Le programme de ce guide

Dans ces quelques pages, je souhaite tout simplement vous aider à retrouver le chemin qui mène à ce **pouvoir inné** qu'est « Apprendre » avec plaisir :

- ★ **1ère étape** : vous allez comprendre pourquoi il est important que vous vous réappropriiez cette capacité naturelle que vous avez à apprendre pour être bien dans votre vie et pour arrêter de subir ce monde en perpétuel changement,
- ★ **2ème étape** : vous découvrirez ce que recouvre votre pouvoir d'apprendre et comment il fonctionne. Ce sera également l'occasion de vous défaire de ses fausses croyances qui font qu'aujourd'hui vous associez le mot « Apprendre » à une expérience plutôt désagréable,
- ★ **3ème étape** : vous allez vous reconnecter à la bonne posture, celle qui vous permettra de manier le super pouvoir d'apprendre avec sérénité et plaisir au quotidien,
- ★ **4ème étape** : vous mettez en place votre premier rempart contre l'ennemie n°1 de l'apprentissage zen et efficace, celle qui vous empêche d'aller au bout de vos projets, la bien-aimée « Procrastination »,
- ★ **5ème étape** : vous allez affaiblir votre ennemi n°2, la dispersion, grâce à l'utilisation d'un outil simple et basique qui va vous faciliter votre organisation entre vos multiples obligations familiales, professionnelles et personnelles,
- ★ **6ème étape** : vous aurez en main une habitude simple pour lutter contre votre ennemi n°3, l'oubli qui limite votre capacité à apprendre durablement et profondément et à mettre en pratique votre savoir.

Grâce à ces premiers pas, vous commencerez à **oser « hacker » votre éducation**, à oser vous créer un parcours sur mesure et à oser faire pétiller votre vie !

## **Etape N°1**

**Au 21ème Siècle, Pourquoi Il Est  
Indispensable De Retrouver  
Votre Pouvoir D'apprendre  
Pour Survivre**

*Alice :*

*« Mais, Reine Rouge, c'est étrange, nous courons vite et le paysage autour de nous ne change pas ? »*

*Et la reine répondit :*

*« Ici il faut courir pour rester à la même place. Pour aller quelque part, il faudrait courir deux fois plus vite »*  
**– Lewis Carroll « Alice aux Pays des Merveilles »**

–



Vous avez dû le constater autour de vous et surtout auprès des jeunes générations : nos trajectoires professionnelles sont de moins en moins linéaires.

Pour pouvoir nous épanouir à l'ère du numérique dans un monde qui bouge et qui est de plus en plus complexe à comprendre, pour ne pas subir et ne pas se laisser embarquer par le courant, nous avons intérêt à développer les compétences qui nous aideront à nous adapter et à transformer ces changements en opportunités.

Selon un rapport thématique sur l'avenir du travail élaboré par [Dell Technologies et l'Institut du Futur](#), d'ici 2030, la **capacité à acquérir de nouveaux savoirs** primera sur les connaissances déjà acquises. En effet, selon cette étude prospective, nous ignorons 85 % des métiers qui existeront en 2030.



Alors, avec de telles perspectives, les savoirs et savoir-faire que nous apprenons sur les bancs de l'école aujourd'hui ont de grandes chances d'évoluer en peu de temps. Vous ne pouvez plus vous endormir sur vos lauriers et vous dire : « ça y est j'ai un bon diplôme, je suis tiré d'affaire, l'école c'est fini ! Je n'ai plus besoin de m'embêter à apprendre ! ».

Et bien non ! Pour rester dans le coup, ne pas être le dindon de la farce et être la personne que l'on s'arrache, vous allez devoir faire un petit effort et continuer à apprendre toute votre vie !

Mais, rassurez-vous,  
ça peut-être fun et payant  
de rester un **éternel apprenant** !

# Règle de survie n°1 : apprenez à surfer sur la vague des nouvelles technologies plutôt que de vous y noyer

L'impact des nouvelles technologies sur notre vie privée et notre vie professionnelle est considérable.

Selon le rapport digital 2018 de We Are Social et Hootsuite, plus de la moitié de la population mondiale soit 4 milliards d'êtres humains sont connectés à internet, plus des deux tiers de la population mondiale possède un téléphone portable avec une majorité de smartphone et 11 nouveaux utilisateurs s'inscrivent sur les réseaux sociaux chaque seconde.

Nous passons en moyenne 6 heures par jour sur la toile soit un tiers de notre temps hors sommeil.

## **Aujourd'hui, grâce à internet et aux smartphones, vous pouvez :**

- trouver et lire de l'information
- faire vos démarches administratives
- écouter de la musique
- regarder des vidéos
- jouer en ligne
- acheter et vendre depuis chez vous
- télécharger des applis qui vous facilitent la vie
- communiquer et vous exprimer via les réseaux sociaux, les mails...
- créer du contenu écrit, vidéo, photos, audio...
- rencontrer des personnes qui ont les mêmes intérêts que vous
- créer des communautés (et peut-être changer le monde !)
- promouvoir vos compétences
- créer votre e-business
- vous former de mille et une manières en ligne

Quelque soit l'endroit (connecté) où vous vous trouvez, cette petite fenêtre de 16 cm sur 8 cm vous donne accès 24h sur 24, 7 jours sur 7 au monde entier...Pour le meilleur et pour le pire !

Vous avez le choix d'exploiter ces heures digitales comme vous le souhaitez.

Au pire : vous êtes consommateur passif et addict de ces contenus, vous ne cherchez pas vraiment à comprendre comment cela fonctionne et à faire le tri dans les informations délivrées.

Au mieux : vous êtes utilisateur critique et averti, vous recherchez et choisissez vos ressources et vous repérez les opportunités qu'internet peut vous offrir.



Au travail, nous devons également nous mettre régulièrement à jour concernant les évolutions technologiques qui bouleversent l'organisation de notre entreprise : un nouvel intranet, l'installation d'un nouveau logiciel de suivi clients, la dématérialisation des factures, un robot de production high-tech...

Si vous ne prenez pas le temps de vous former et de comprendre ces outils, vous prenez le risque de ne pas progresser dans votre métier et d'être mis sur le banc de touche.

Et si, de surcroît, vous travaillez dans le domaine du digital et du développement informatique, savoir apprendre vite et bien devra devenir votre **seconde nature** !

En résumé, il est indispensable que vous (et vos enfants) ayez à minima une **culture informatique et digitale** de base :

- pour comprendre la logique de programmation (le code)
- pour savoir utiliser les fonctionnalités courantes d'un ordinateur et d'un smartphone
- pour avoir la maîtrise de vos données privées et de votre image sur le web
- pour savoir chercher, trier les informations et repérer les fake news
- pour savoir communiquer par messagerie et sur les réseaux sociaux
- et pourquoi pas pour booster votre carrière et faire des affaires.

## Règle de survie n°2 : voyez loin, ouvrez-vous à d'autres cultures et apprenez d'autres langues !

A l'ère de la mondialisation et d'internet, consacrer du temps à l'apprentissage d'une nouvelle langue s'avère être un excellent investissement. Avec l'internationalisation des échanges, l'anglais devient incontournable dans presque tous les milieux professionnels.



On dénombre au niveau mondial 1 500 millions de personnes parlant anglais (dont seulement 375 millions de natifs) selon les chiffres de Statista 2018. De nombreuses ressources innovantes notamment dans les domaines de l'entrepreneuriat et du développement personnel nous viennent d'outre-atlantique. Lire et comprendre l'anglais vous permettra d'y accéder en avant-première et d'y pêcher de nombreuses **idées**.

Par ailleurs, apprendre une langue un peu plus « rare » comme le japonais, le russe ou le chinois peut être un atout pour vous **ouvrir les portes** de postes ou de marchés jugés concurrentiels.



Au-delà de tout cela, **apprendre une langue étrangère** participe à votre épanouissement :

- Vous nourrissez votre curiosité en découvrant une autre culture et une autre façon de penser. Avec un peu de chance et d'astuce, vous pourrez voyager grâce à toutes les possibilités de séjours et de formules low-cost qui existent sur le net.
- Vous allez élargir votre réseau de connaissances et créer de nouveaux liens
- Et en bonus, vous allez entretenir votre santé cérébrale puisque d'après une [étude publiée dans le Journal of Neurolinguistics](#) par des chercheurs de l'université de Pennsylvanie, l'apprentissage d'une langue étrangère pourrait non seulement améliorer les capacités cognitives mais également retarder le déclin cognitif chez les personnes âgées.

## **Règle de survie n°3 : ayez toujours un plan B, soyez toujours prêt en continuant d'apprendre tout au long de votre vie !**

*« Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement », **Bouddha***

Lorsque j'étais conseillère en création d'entreprise, j'ai beaucoup accompagné de demandeurs d'emploi en reconversion professionnelle. J'ai entendu des centaines récits de souffrance au travail.

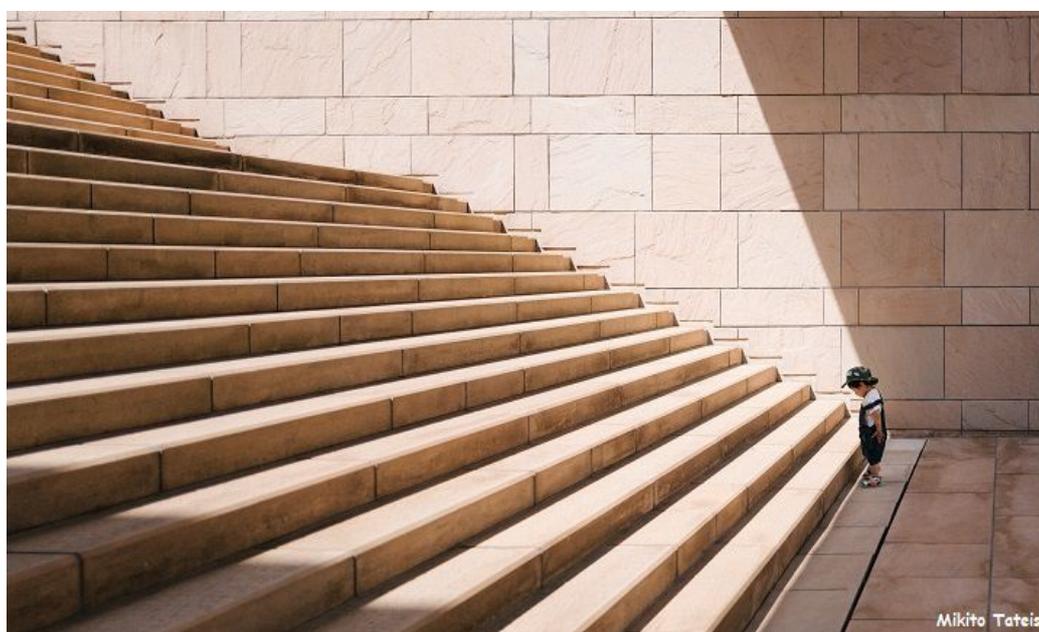
La plupart de ces personnes en quête d'indépendance avaient vécu des burn-out, des licenciements ou ne supportaient tout simplement plus la charge de travail imposée, le poids de leur hiérarchie et le manque de sens de leur métier.

L'entreprise, les collectivités, les associations : toutes ces organisations subissent plus ou moins le rythme effréné imposé par la mondialisation, le développement des technologies et la baisse des moyens financiers. Cela se traduit par des restructurations successives, des fermetures des services, des mutations ou de nouvelles pratiques de management. Malheureusement, l'accompagnement au changement des salariés n'est pas toujours au rendez-vous, ce qui provoque chez les personnes du stress et des frustrations pouvant aller jusqu'à la **démotivation** et la **dépression**.

Vous n'avez pas le temps d'attendre que le monde ou que votre entreprise se préoccupe un peu plus de votre bien-être. Pour **amortir le choc** et les conséquences d'un éventuel changement de situation au travail ou dans la vie de manière générale :

- anticipez et ayez toujours un coup d'avance pour rebondir
- diversifiez vos expériences
- formez-vous dès que vous en avez l'opportunité

Profitez du boom et de la révolution des [moocs \(Massive Open Online Courses\)](#), ces cours diffusés gratuitement en ligne par les écoles et les universités du monde entier, pour **booster vos compétences**.



Ne plus jamais être une bille en informatique, parler anglais et japonais, se former à 50 ans... Vous vous dites peut-être que c'est facile à dire, que vous avez déjà essayé, que vos neurones sont fatigués et que c'est compliqué de caser tout ça dans un emploi du temps déjà bien rempli.

**Pas de panique !** Je vous donnerai quelques clés pour y remédier plus loin. Mais après avoir vu pourquoi Apprendre était indispensable pour survivre à notre époque, je voulais vous révéler quelque chose d'indispensable qui pourrait bien changer le regard que vous avez sur vous-même.

## **Etape N°2**

**Libérez Votre Cerveau Des Peurs  
Conditionnées Par L'école Et  
Retrouvez Le Plaisir D'apprendre  
Par Vous-mêmes**

*« Nous sommes tous équipés du pouvoir naturel d'apprendre, mais nous avons perdu le mode d'emploi en chemin ! »*,  
**Learneuse.com**

## Nés pour apprendre

### Quelques éclairages sur la structure et le fonctionnement de notre cerveau :

**Les neurones** : ce sont des cellules du système nerveux spécialisées dans la transmission et le traitement de l'information. Ils font circuler l'information entre l'environnement et notre organisme.

**Les synapses** : ce sont les points de connexions entre deux neurones qui permettent la transmission d'un signal.

**La plasticité cérébrale** : C'est la capacité du cerveau à renforcer ou au contraire à éliminer des synapses en fonction de l'environnement avec lequel nous sommes en contact et en fonction des expériences vécues. C'est magique ! Notre cerveau se remodèle en permanence.

Vous êtes-vous déjà demandé comment les bambins apprennent leur langue maternelle ? Comment ont-ils appris à marcher ? Comment peuvent-ils répéter une fois, dix fois, cent fois leurs petites expériences d'exploration du monde ? Comment arrivent-ils à monter et démonter une tour de cubes ou à vider et remplir un verre sans se lasser ?

Les nouveaux-nés et les enfants sont des « machines à apprendre » équipés à la naissance d'un cerveau d'une plasticité cérébrale hors du commun : à l'intérieur, ce ne sont pas moins de 1 millions de connexions synaptiques qui se font et se défont par seconde. Les petits absorbent littéralement leur environnement pour construire leur intelligence et apprendre tout ce qui leur permettra de survivre dans leur milieu.

La nature est formidablement bien faite !



Quand nous grandissons, cette **plasticité cérébrale** diminue avec une baisse significative à la puberté. Nous ne sommes pas moins intelligents mais nous nous spécialisons dans les un tiers de tâches qui nous sont utiles dans notre quotidien et laissons de côté les deux tiers qui ne nous sont pas utiles. C'est ainsi que nous passons de 1 million de milliards de connexions chez l'enfant à 300 000 milliards chez l'adulte.



La bonne nouvelle, c'est que la création, le renforcement et l'élimination de ces connexions est un processus qui va continuer toute notre vie. Cette capacité à apprendre de nouvelles choses est bien présente en chacun de nous. Nous avons le pouvoir de **sculpter** et de **muscler** notre cerveau à condition de le nourrir d'expériences stimulantes.

Bien évidemment, l'équipement des enfants est beaucoup plus puissant que celui des adultes : un enfant de 0 à 2 ans pourra par exemple apprendre une langue par imprégnation sans efforts juste en interagissant avec son entourage alors que l'adulte devra apprendre avec beaucoup plus d'efforts et de temps...Mais n'importe quel adulte pourra à terme parler deux, trois langues voir plus s'il le souhaite et s'en donne les moyens.

Nous sommes **nés pour apprendre !**



## Qu'est ce qui va booster vos capacités à apprendre ?

Si nous résumons la situation, nous sommes tous équipés du pouvoir d'apprendre, nous avons tous les capacités d'entretenir notre plasticité cérébrale **toute notre vie**.

Youpi ! Votre intelligence n'est pas figée dans le temps et vous pouvez modeler et muscler votre cerveau à votre guise. C'est génial non ?

**Pour mieux comprendre, écoutons ce que nous dit *Stanislas Dehaene, psychologue cognitiviste et neuroscientifique*, sur l'apprentissage de la lecture à tout âge**

« La remarquable plasticité du cerveau humain nous rend habile, à tout âge, à apprendre ». Stanislas Dehaene nous explique qu'à la naissance, notre cerveau est déjà bien organisé. Nous sommes tous dotés de circuits cérébraux pré-déterminés qui vont s'activer et se recycler en fonction des apprentissages auxquels ils vont être exposés.

Par exemple, l'apprentissage de la lecture sollicite une zone du cerveau gauche bien précise surnommée la « Boîte aux lettres » qui sera la même quelque soit notre culture et notre pays. Chez les illettrés, cette zone n'est pas active. Par contre, si un adulte analphabète apprend à lire, on notera que la « Boîte aux lettres » sera réactivée comme celle d'une personne qui aura appris à lire dans son enfance.

Il semblerait que l'apprentissage de la lecture se fasse grâce au recyclage du circuit cérébral intégré de la zone de reconnaissance des visages. Pour schématiser, nous reconnaissons les lettres comme si nous reconnaissons les visages. Le psychologue nous explique, expériences à l'appui, que c'est pour cela que la méthode globale de lecture qui demande d'entrée de jeu aux enfants de reconnaître des mots entiers ne fonctionne pas. Le fonctionnement de notre circuit veut que nous déchiffrions les lettres une par une d'abord avant de passer dans un second temps à une lecture plus fluide...Vive la méthode du B.A.B.A !

Enfin, lorsque nous activons notre « Boîte aux lettres », nous activons d'autres zones du cerveau comme les aires visuelles précoces (qui nous permettent de reconnaître quelqu'un rapidement) et la zone du langage parlé...C'est une sorte de cercle vertueux.



Attention toutefois ! Pour mobiliser ce super pouvoir, deux préalables sont indispensables :

- ★ Veillez à **enrichir votre environnement** pour que votre cerveau soit stimulé et nourri par de nouvelles expériences
- ★ **Eradiquez les facteurs de stress** et de peur de cet environnement

Stanislas Dehaene nous le confirme : « *L'étude de la plasticité dans l'hippocampe de la souris montre que, même à l'âge adulte, l'enrichissement de l'environnement augmente considérablement les capacités d'apprentissage, tandis qu'inversement, la peur conditionnée les réduit.* »

**L'appel de Céline Alvarez, auteur du livre « Les Lois Naturelles de l'enfant » : prenons soin du cerveau de nos jeunes enfants !**

Les enfants sont de véritables éponges en terme d'apprentissage. Durant la période critique où leur plasticité cérébrale est à son maximum, ils vont tout absorber, le pire comme le meilleur. Si un enfant est éduqué dans la peur, les émotions négatives et dans un environnement familial et scolaire pauvre en interactions humaines, son cerveau ne pourra pas se développer harmonieusement, ce qui risque de l'handicaper dans sa vie d'adulte.

Céline Alvarez alerte les parents et les éducateurs à ce propos : la première période de la vie étant une période de grande opportunité mais aussi de grande vulnérabilité, les adultes ont cette responsabilité d'offrir le meilleur environnement qu'il soit pour que les enfants se construisent positivement. L'auteur considère que c'est un véritable enjeu social.



Dans votre vie d'adulte, enrichir votre environnement consistera à élargir votre zone de confort en rencontrant de nouvelles personnes, en vous lançant dans de nouveaux projets petits ou grands (essayer une nouvelle recette de cuisine, apprendre à bricoler ou changer de job), en voyageant ou en lisant... Bref, tout ce qui réveillera votre curiosité et poussera votre cerveau à **résoudre des problèmes**.

Même si en tant qu'adultes, vous êtes mieux armés que les enfants pour faire face à des environnements négatifs et oppressants, je pense qu'il est indispensable que vous soyez attentifs à faire en sorte que les expériences et les interactions qui vous **nourrissent positivement** soient plus nombreuses que les expériences qui vous affectent et vous tirent vers le bas.

Par exemple, subir une mauvaise ambiance de travail durant trop de temps risque de déteindre sur votre cerveau et sur vos comportements. Vous allez vous conditionner pour apprendre à survivre dans ce milieu « hostile » et voir s'envoler toutes vos pensées positives !



Dans ce cas, le minimum à faire est de pouvoir se ressourcer ailleurs avec sa famille, ses amis ou en pratiquant des activités qui nourrissent votre créativité pour contrebalancer ces ondes négatives.

**Choisissez avec soin** l'environnement qui vous entoure  
car il nourrit votre cerveau en permanence  
et participe à la **construction** de votre **épanouissement** !

## Comment j'ai perdu le mode d'emploi de mon pouvoir d'apprendre sur le chemin de l'école ?

« *L'enfant n'est pas un vase qu'on remplit mais une source que l'on laisse jaillir* », **Maria Montessori**

Je fais partie de ces enfants qui ont aimé l'école. Je fonctionnais beaucoup à l'affect et j'ai eu la chance d'avoir des institutrices de primaire que j'adorais. Alors, pour leur faire plaisir, je m'appliquais et **j'écoutais bien sagement**.

J'ai connu cette époque où au bout de dix « A » (une bonne note), on obtenait un bon point, puis au bout de 10 bons points, on obtenait 1 belle image en couleur et au bout de 10 images, la maîtresse nous offrait un joli livre illustré. J'avais une belle collection.



Au collège, ma vie était un long fleuve tranquille, un parcours sans fautes. J'étais autonome dans mes devoirs et j'occupais invariablement la place de première de la classe. Les profs me citaient toujours en exemple et mes parents étaient contents.

Puis au lycée, ça s'est un peu gâté. Mon moral était indexé aux **fluctuations de mes notes** qui ont commencé à baisser dans certaines matières. Je me souviens avoir pleuré tout un mercredi après-midi parce que j'avais eu un 14 en français (quelle catastrophe !).



En première scientifique, j'ai eu la malchance de tomber sur un prof de maths qui m'a beaucoup déstabilisée. Je ne comprenais pas un mot de ce qu'il racontait et il me répétait que mon travail était médiocre. J'ai commencé à douter de moi-même. Je me suis trouvée **nulle**.

Heureusement, j'ai eu mon bac et j'ai intégré une classe prépa Bio dans un lycée avec une Proviseure et des profs passionnants. Cela aura été deux belles années qui m'ont permis d'avoir le concours pour accéder à une école d'ingénieur sans trop subir les souffrances que l'on attribue souvent aux classes Prépa.

En école d'ingénieur, tout d'un coup, cela a été la grande liberté.  
Une liberté qui m'a donnée le **tournis**.



En première année, nous devons faire un stage de 6 semaines en exploitation agricole pour connaître le terrain. Je me suis rendue compte à quel point je n'avais pas le sens pratique : je ne savais pas reconnaître le foin de la paille, j'étais gauche pour manier les outils et je fatiguais au moindre petit effort physique.

Les agriculteurs qui m'ont accueilli étaient vraiment adorables et m'ont appris énormément de choses comme traire les vaches, conduire un tracteur, nettoyer l'étable, nourrir les animaux, ranger du bois et faire de bonnes crêpes bretonnes ! C'était la première fois que **je faisais autant de pratique dans la vraie vie !**

Puis, revenue sur les bancs de l'école d'ingénieur, j'ai commencé à découvrir le **travail d'équipe**. Je me suis rendue compte que je n'avais jamais appris ça à l'école ! Même si j'appréciais, je ne me sentais pas hyper à l'aise pour faire du travail de groupe.

S'affirmer, composer avec les avis des uns et des autres, accorder nos rythmes et régler nos éventuels désaccords, dur ! quand on a eu l'habitude de faire ses recherches et son travail seul depuis l'âge de 6 ans.

Puis, j'ai connu les premiers stages en entreprise et les premiers jobs où l'employeur demandait de prendre des **initiatives**, d'être créatif et d'innover pour résoudre les problèmes pour lesquels nous avons été embauchés.



Du primaire jusqu'au bac,  
je n'avais malheureusement quasiment  
jamais expérimenté tout ça !

## Qu'ai-je appris à l'école ?

Bien évidemment, j'ai appris des choses essentielles à l'école comme lire, écrire, calculer. J'ai également le souvenir de quelques profs formidables que je remercie au passage. Ils ont su me transmettre la passion d'apprendre et cette envie de comprendre comment fonctionne le monde. C'est sans doute en partie grâce à eux que la flamme ne s'est pas totalement éteinte !



Toutefois, avec du recul, j'ai compris qu'à l'école j'avais développé une posture et des réflexes qui ont freiné mon épanouissement au début de ma vie d'adulte :

- ★ J'ai emmagasiné tout un tas de concepts, théorèmes, théories et faits que j'ai **appris par cœur**, que j'ai « recraché » au gré des interrogos et examens et que j'ai oubliés.
- ★ Je me suis bien gardée d'inventer mes propres solutions et de faire des erreurs sous peine d'être **sanctionnée** parce que j'avais peur de ne pas donner la réponse exacte que le professeur attendait.
- ★ Je n'ai que très rarement travaillé en groupe avec mes camarades. Même si nous étions copains, nous étions constamment en **compétition** pour des notes et des bons points. J'ai vécu dans le **stress** permanent de devoir rester au niveau, de préserver mon rang de 1ère de la classe et de ramener des bons résultats.



A l'époque, j'avais la conviction que tous ces efforts et ces **sacrifices** valaient la peine puisqu'une **belle carrière** et un **emploi bien payé** m'était promis à la sortie d'école d'ingénieur.

En réalité :

j'ai été au **chômage** pendant 1 an,  
j'ai été vendeuse au rayon fromage d'un supermarché,  
j'ai décroché un **CDD** de 18 mois,  
j'ai trouvé un **CDI**,  
sur un poste qui n'était pas tout à fait  
celui que je projetais quand j'ai eu mon diplôme.



## Quelle apprenante je suis devenue aujourd'hui ?

Aujourd'hui, j'ai retrouvé la **liberté** et la **joie d'apprendre** par moi-même. Pour cela, j'ai réalisé un important travail de développement personnel, j'ai réalisé de nombreuses recherches, je me suis formée auprès de personnes qui pensaient autrement et j'ai expérimenté d'autres façons d'apprendre.



Certains conditionnements directement hérités de l'école reviennent parfois en surface dans mon quotidien :

- ★ La **peur** d'exprimer mes idées par peur d'être jugée
- ★ La peur de faire des **erreurs** qui peut parfois conduire à l'immobilisme
- ★ La crainte de remettre l'autorité en cause, ce qui peut pousser à faire des choses qui n'ont **pas de sens** pour soi

Heureusement, j'en ai conscience et je sais quelle posture adopter pour que la confiance reprenne très vite le dessus.

**Sir Ken Robinson, auteur de la conférence TED la plus regardée sur le web, est intraitable : « L'école tue la créativité »**

Sir Ken Robinson est un expert en éducation reconnu. Avec humour et gravité à la fois, il nous explique que l'école déconnecte les personnes de leurs talents naturels parce qu'elle ne crée pas ce terreau fertile dans lequel ceux-ci peuvent se révéler (Vous vous rappelez ? Les deux préalables au développement du pouvoir d'apprendre : un environnement riche et un environnement nettoyé de toute peur).

Il estime que les multiples réformes de l'éducation qui s'opèrent dans le monde entier n'y changeront rien. Seule une vraie révolution de l'éducation pourra change la donne.

Il plaide pour passer d'un modèle éducatif linéaire, industriel et standardisé à un **modèle éducatif organique**, « agricole » et personnalisé : il s'agit d'offrir à chacun les ressources adaptées et un **cursus sur mesure** pour qu'il puisse exprimer tous ses potentiels.

Au-delà de mon expérience, je pense à tous ces enfants qui ont pu être étiquetés « inaptes » à tort et qui ont **décroché** du système scolaire sans que leur soit proposé une solution d'orientation dans laquelle ils puissent s'épanouir.



Quels adultes sont-ils devenus ?  
Quelles **conséquences** ces blessures ont-elles eu dans leurs vies ?  
Tout cela a-t-il **cassé** leur plaisir d'apprendre ?  
Pensent-ils toujours qu'ils sont bons à rien ?  
**Aiment-ils** ce qu'ils font ?

## **Etape N°3**

**Pour Apprendre Et Progresser  
Adoptez Un Nouvel Etat  
D'esprit !**

En attendant que nos systèmes éducatifs et que notre société changent de paradigme, mon ambition est de vous aider à mettre de côté tous ces conditionnements et ses peurs : Si, comme moi, vous avez perdu le mode d'emploi de votre pouvoir d'apprendre sur le chemin de l'école, suivez le guide...Durant ma quête du Graal, j'ai expérimenté quelques stratégies simples et efficaces que je tenais à partager avec vous.

## Deux façons de réagir face aux challenges et à la difficulté

Dans sa conférence TED, [« Le pouvoir de croire que vous pouvez vous améliorer »](#), Carol Dweck, professeur en psychologie à l'Université de Stanford, nous explique qu'un jour elle a voulu savoir comment des enfants de 10 ans pouvaient réagir face à une difficulté.

Elle leur a soumis des exercices un peu difficiles pour leur âge et a observé leurs réactions. A sa grande surprise, certains ont réagi de manière très positive en s'exclamant : «Chouette ! J'adore les défis ! » et d'autres se sont effondrés face à ces problèmes qu'ils ont vécu comme un échec.



Les premiers sont dans ce que Carole Dweck appelle un état d'**esprit de croissance** et les deuxièmes dans un état d'**esprit fixe**.

Comme vous pouvez le deviner, les enfants qui sont dans un état d'esprit fixe pensent qu'ils n'ont pas les capacités de surmonter la difficulté et vont très vite abandonner les exercices. Ils vont se sentir incompetents. Ce sont ces enfants qui plus tard trouveront d'autres stratégies pour éviter ce qu'ils considèrent comme une humiliation. Soit ils fuieront, soit ils tricheront, soit ils se mesureront à plus faibles qu'eux.

Pendant ce temps, les esprits de croissance s'enthousiasmeront, se creuseront les méninges et [apprendront de leurs erreurs](#) pour mieux faire la prochaine fois.

# Portraits comparatifs de l'esprit fixe et de l'esprit de croissance

Pour vous familiariser avec ces **deux profils d'apprenant**, je vous ai synthétisé ci-dessous un portrait comparatif inspiré des travaux de Carole Dweck :

 <p>Freepik.com <b>ESPRIT FIXE</b></p>	<p><b>VS</b></p>	 <p>Freepik.com <b>ESPRIT DE CROISSANCE</b></p>
<b>POSTURE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La résolution d'un problème va être vécue comme la mesure de ses capacités.</li> <li>• Il vit le problème comme un test d'évaluation de sa valeur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La résolution d'un problème sera une occasion de progresser et de se développer.</li> </ul>	
<b>COMPORTEMENTS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abandonne</li> <li>• Evite les challenges</li> <li>• Réagit mal à la critique</li> <li>• Est contrarié par le succès des autres</li> <li>• A besoin de validations constantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe les obstacles</li> <li>• Aime les challenges</li> <li>• Prend en compte les critiques constructives</li> <li>• S'inspire du succès des autres</li> <li>• Fait preuve d'humilité</li> </ul>	
<b>LANGAGE</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis nul</li> <li>• Je préfère laisser tomber, je perds mon temps</li> <li>• Je n'ai jamais été doué pour ça</li> <li>• Lui il a la chance d'être bon, pas moi</li> <li>• C'est la faute de la société, de l'école, de mon boss</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je ne sais pas encore mais je vais apprendre</li> <li>• Je vais y arriver avec un peu de travail</li> <li>• Je vais trouver un moyen de m'améliorer</li> <li>• Je vais demander à mon collègue comment il fait</li> <li>• Mes efforts payent !</li> </ul>	
<b>CROYANCES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mon intelligence est prédéterminée par l'hérédité, le milieu social, mon histoire...</li> <li>• Mes capacités sont limitées. Elles ne bougeront plus.</li> <li>• Mes efforts sont inutiles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mes capacités vont se développer avec les challenges</li> <li>• Je peux m'améliorer à tout âge.</li> <li>• Mes efforts vont me permettre de progresser et maîtriser ce que j'apprends.</li> </ul>	
<b>REALISATIONS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Echoue plus facilement face à la nouveauté, aux obstacles et aux imprévus</li> <li>• Passe à côté des opportunités</li> <li>• Restreint son champs de compétences</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réussit plus souvent face à la nouveauté, aux obstacles et aux imprévus</li> <li>• Voit et saisit les opportunités</li> <li>• Elargit son champs de compétence</li> </ul>	
<p><a href="http://Learneuse.com">Learneuse.com</a></p>		

## L'esprit de croissance, ça s'apprend !

### Carol Dweck a expérimenté la diffusion de l'esprit de croissance avec des décrocheurs scolaires

La psychologue a insufflé cet esprit de croissance dans de nombreuses écoles accueillant les minorités pauvres des Etats-Unis. C'est ainsi que la classe des élèves natifs américains d'une réserve indienne s'est propulsée en tête du classement de son district en l'espace d'un an, dépassant au passage, les enfants « Microsoft » de Seattle.

Le secret est simple : pour que les enfants adoptent l'esprit de croissance, il a fallu leur expliquer que résoudre des problèmes, **faire des erreurs**, se corriger, tester des solutions créent de nouvelles connexions entre leurs neurones et **fait grandir leur intelligence**.

Et pour entretenir cet état d'esprit dans les écoles, les éducateurs ont encouragé les progrès, les stratégies et les efforts plutôt que les résultats obtenus.

Si cela marche pour ces enfants, alors cela peut fonctionner pour vous ! Réveillez votre esprit de croissance : vous retrouverez le plaisir d'apprendre et **vous progresserez** dans tous les domaines de votre vie.

En réalité, nous sommes selon les circonstances plutôt dans l'état d'esprit fixe ou plutôt dans un état d'esprit de croissance.



*Par exemple, concernant le bricolage, je me suis toujours dit que j'avais deux mains gauches et dès qu'il s'agit de planter le moindre petit clou, je délègue automatiquement à mon mari ! C'est typique d'un état d'esprit fixe. Par contre, je suis persuadée qu'à mon âge, je peux encore progresser en danse même si je ne suis plus aussi souple qu'avant. J'y crois encore et je continue à prendre des cours, je suis dans un état d'esprit de croissance.*

L'essentiel c'est que vous ayez pris conscience qu'il existe deux postures face à l'apprentissage. Voici **2 premiers pas** que vous pouvez faire pour **amorcer votre changement de posture** :



**Petit pas n°1** : vous pouvez essayer dans les jours qui suivent de **vous observer** réagir face à la nouveauté et aux problèmes. En vous aidant du tableau ci-dessus, notez sur la [fiche outil « Esprit fixe/Esprit de Croissance : Où j'en suis ? »](#) (cliquez sur le lien pour télécharger la fiche) ou sur un carnet 5 domaines dans lesquels vous êtes plutôt dans un état d'esprit fixe et 5 pour lesquels vous êtes plutôt dans un état d'esprit de croissance.



**Petit pas n°2** : cliquez sur le lien suivant pour télécharger [La fiche outil « Comment je pourrais le dire autrement ? »](#). Complétez la colonne 1 avec des phrases que vous avez l'habitude de dire quand vous êtes plutôt dans l'état d'esprit fixe. Puis, laissez-vous guider par l'Esprit de croissance pour inscrire dans la colonne 2 ce que vous pourriez dire à la place. Gardez précieusement cette fiche et relisez là de temps en temps pour **rester positif** !



## **Etape N°4**

**Pour Apprendre  
Et Ne Pas Abandonner  
Ses Projets En Route  
Apprivoisez La Procrastination**

## La procrastination c'est humain, alors ne vous épuisez pas à vouloir la faire disparaître

Je procrastine, tu procrastines, il/elle procrastine, nous procrastinons...Voilà un ennemi qui se conjugue à tous les temps et qui peut surgir sans prévenir au détour d'un paquet de biscuit, d'un coup de fil ou d'une vidéo youtube. Tout lâcher et remettre à plus tard ce qui pourrait être fait maintenant est tellement tentant. Malheureusement, cette vilaine habitude **a tué dans l'oeuf de nombreux projets**.

Pour vous mettre à l'aise, sachez qu'il est inutile de vouloir éliminer totalement cette furieuse envie d'aller voir ailleurs alors que votre super projet n'attend que vous pour avancer. Procrastiner est tout simplement **humain** :

- ★ Regarder des blagues sur youtube vous demandera toujours beaucoup moins d'énergie que terminer votre dernier article de blog,
- ★ Manger une tablette de chocolat vous prendra objectivement moins de temps que de vous préparer un smoothie diététique,
- ★ S'installer devant votre jeu vidéo préféré nécessitera moins de logistique que d'aller courir 20 mn.



Alors c'est vrai, quand nous nous lançons dans un projet qui nous passionne, nous connaissons tous cette phase idyllique de démarrage où nous baignons dans l'euphorie de la nouveauté. Nous avons une pêche d'enfer et nous nous mettons à l'ouvrage sans rechigner. Puis, la **routine**, la réalité du terrain et les premières **difficultés** prennent le relai. Pour aller au bout de

nos **efforts**, nous réalisons qu'il va falloir travailler chaque jour régulièrement et que certaines tâches nous passionnent moins que d'autres. C'est bien souvent là que Madame Procrastination guette le moindre signe de faiblesse pour venir vous détourner de vos objectifs.

Votre meilleure stratégie consiste à garder cette procrastination à **bonne distance** pour éviter qu'elle ne s'installe durablement et qu'elle ne détruise tous vos plans.

## Une liste de conseils repousse-procrastination

- ★ Nourrissez votre cerveau comme il se doit. Je sais, ce conseil est d'une banalité ! Mais ça ne fait pas de mal de se le rappeler. Un cerveau fatigué se laissera beaucoup plus tenter par les distractions qu'un cerveau au top de sa forme. Je ne suis pas compétente pour vous faire un cours de nutrition mais voici quelques aliments qui boostent : les céréales complètes, les légumes, les fruits secs, les fruits et la **miraculeuse huile de coco** ! Evitez autant que possible les petits encas bourrés de sucres blancs, de carbohydrates et de gras saturés.



- ★ Buvez de l'eau et hydratez-vous : le cerveau est composé à 80 % d'eau. S'il est tout desséché, il tournera au ralenti.
- ★ Dormez votre quota d'heures et faites des micro-siestes ( je ne m'étalerai pas ici sur le sujet)

- ★ Tout naturellement, vous commencerez toujours à faire les tâches que vous aimez le plus en premier et vous aurez tendance à reporter à une échéance indéfinie ce qui vous angoisse ou vous ennueie. Il vous faut alors installer des **gardes-fous**. Déterminez une plage horaire programmée pour réaliser les tâches les plus ardues. Repérez sur votre agenda un moment où vous êtes sûr de ne pas être dérangé. Pour ma part, je privilégie une plage d'1h le matin. Mon cerveau est tout frais, il n'y a personne qui peut m'appeler et la maisonnée dort encore.
- ★ Choisissez un espace de travail **non corrompu**. Si possible, une pièce dans laquelle vous êtes éloignés de toutes tentations (télé, lit). Eteignez ou mettez en sourdine les téléphones. Prévenez votre entourage que vous vous lancez dans un travail qui va vous demander de la concentration et de l'énergie. Videz votre table des magazines, courriers, livres qui n'ont rien à voir avec votre sujet. Enlevez tous les onglets facebook, instagram, youtube de votre écran d'ordinateur...Et mettez vous au travail pendant 45 mn à 1h au moins. Vous pouvez vous aider d'un chronomètre.



- ★ Notez sur votre agenda, sur un journal ou un tableau le travail réalisé étape après étape. C'est toujours satisfaisant de **voir le chemin parcouru**. Et si vous avez repoussé à plus tard certaines tâches, notez pourquoi dans votre outil. Voyez si vos arguments tiennent la route !

En vous livrant cette liste de conseils, j'ai conscience qu'il vous faudra du temps pour installer de bonnes habitudes d'apprentissage et que, bien souvent, c'est le premier pas qui est difficile à enclencher. Alors action !

# Protégez-vous de la procrastination avec la technique des 20 secondes

Je vous suggère de vous donner un objectif **simple** et **rapide** à intégrer dans votre quotidien.



## Petit Pas n°3 : appliquez la technique des 20 secondes à vos projets d'apprentissage

Cette technique est tirée du livre [« Comment devenir un optimiste contagieux »](#) de [Shawn Achor](#). L'idée de base est de **diminuer l'énergie d'activation** que vous devez mobiliser pour démarrer les activités qui contribuent à votre mieux-être.

C'est une **première habitude** que vous pouvez mettre en route très facilement avant de vous lancer dans d'autres bonnes résolutions plus gourmandes en énergie et en volonté :

- Repérez les objets qui représentent pour vous une tentation et vous détournent de votre travail (téléphone portable, console de jeu vidéo, paquet de chocolat, facebook, youtube, messagerie...). Faites-en sorte que l'accès à ces objets ou applications vous prenne plus de 20 secondes (ou plus, ce temps est fixé à titre indicatif). L'idée c'est que cela doit être compliqué pour vous de les atteindre.

*Ex : désactiver les notifications de votre messagerie. Faites en sorte d'avoir à taper identifiant et mot de passe pour y accéder et enlever votre onglet messagerie de la barre des favoris. Ranger votre console au dessus d'une étagère ou dans un tiroir en dehors de la pièce où vous travaillez.*

- A l'inverse, si vous avez besoin de vous atteler à une tâche que vous souhaitez mener jusqu'au bout, faites en sorte que tous les outils nécessaires à cette tâche soient disponibles en moins de vingt secondes

*Ex : posez sur votre table de travail le livre que vous devez résumer avec votre cahier de prise de notes et votre stylo. Mettre dans votre barre de favori le raccourci vers la formation en ligne que vous suivez. Préparez votre tenue de sport à l'avance avant d'aller courir...*

## **Etape N° 5**

**Pour Apprendre Efficacement  
Luttez Contre La Dispersion  
Allégez Votre Cerveau !**

## Etes-vous victime de la boulimie d'informations ?

Nous vivons à l'ère de la distraction et de la surinformation. Nous avons envie de tout savoir, de tout apprendre, vite si possible, et nous zappons rapidement d'un média à l'autre pour gaver notre cerveau de nouvelles données dont nous ne savons plus que faire.



Et pourtant, nous disposons de **peu de temps** dans nos vies quotidiennes pour nous consacrer à de nouveaux apprentissages qui pourraient contribuer à notre épanouissement. Je pense en particulier aux adultes qui ont un projet de **réorientation professionnelle** et qui rêvent de se lancer dans une nouvelle formation à caser entre le boulot et la vie familiale.

Laissez tomber le modèle du fast-food de la connaissance pour la gastronomie des savoirs et du savoir-faire.

Apprenez peu, **profondément** et **durablement**  
avec des objectifs clairs  
qui vont dans le sens de votre **croissance personnelle**.

### Une liste de quelques conseils pour alléger votre cerveau

- ★ **Adoptez la diète médiatique** : cela fait plusieurs années que je n'écoute plus les informations et les journaux télévisés et cela fait un bien fou à mes neurones, à ma sérénité et à mon moral. Si je veux vraiment être informée sur un sujet en particulier, je choisis mes supports en privilégiant des débats de fonds ou la presse spécialisée. Pour l'essentiel, c'est souvent mon entourage qui me parle des gros événements du moment.

Cela m'évite de subir le matraquage médiatique et d'angoisser inutilement. Je préserve ainsi mon libre arbitre. Pour finir, je libère du temps pour apprendre des choses qui vont me permettre de retrouver mon **pouvoir d'agir** et de changer mon environnement immédiat.

★ **Ciblez vos supports d'apprentissage** : En dehors des livres et des formations en présentiel, vous pouvez trouver sur la Toile des milliers de blogs, de tutoriels, de formations en ligne sur le sujet qui vous intéressent.

Lorsque l'on est un boulimique du savoir (comme moi!!!) ou learning junky, on peut très vite grignoter d'un support à l'autre pour finalement ne rien apprendre du tout.

Donc, avant de vous lancer dans un nouveau projet d'apprentissage, sélectionnez les **ressources qui seront adaptées** à votre personnalité et à votre situation.

*Posez-vous ces quelques questions : Aimez-vous apprendre seul ou en groupe ? Voulez-vous passer du temps à sélectionner vos supports pédagogiques ou préférez-vous une formation clé en main ? Etes-vous souvent en déplacement ou sédentaire ? Quelles sont vos disponibilités ? Quel est votre budget ? Avez-vous besoin d'un prof ?*



★ **Fixez-vous des objectifs SMART** : Une prestigieuse université américaine a réalisé une expérience pour mesurer les performances d'athlètes et de non-athlètes au saut en hauteur. Ces derniers devaient sauter au-dessus d'une barre comme le veut la discipline, puis sans la présence de barre. Leur hauteur de saut était mesurée par des capteurs. Les résultats furent surprenants : tous les participants ont réalisé de moins bonnes performances en absence de la barre. Pourquoi ? Parce que la non matérialisation de l'objectif ne leur a pas permis de réaliser ce petit effort en plus qui aide à passer au-dessus de l'objectif visualisable (la barre).



Il n'y a pas de secrets, comme au saut en hauteur, pour lutter contre la dispersion et aller au bout de vos projets, vous devez vous **fixer un objectif** d'apprentissage **Spécifique, Mesurable, Accessible, Réaliste, Temporel (SMART)**.

*Ex : « Je veux apprendre l'anglais ». Cet objectif de démarrage est beaucoup trop flou pour savoir comment vous organiser pour progresser.*

*Remplaçons-le par l'objectif : « Je souhaite perfectionner mon anglais professionnel à l'oral pour atteindre un niveau B2 d'ici la fin de l'année ».*

*L'objectif est spécifique puisque vous précisez que vous ciblez l'anglais professionnel et l'oral. L'objectif est mesurable dans la mesure où vous avez en référence les indicateurs du niveau B2 pour vous évaluer. L'objectif est accessible car vous démarrez avec les bases acquises durant votre scolarité. L'objectif est temporel car l'échéance est fixée à la fin d'année.*

**Soulagez votre cerveau pour enfin apprendre ce qui prime pour vous !**

Je n'aborderai pas dans ce guide, comment décliner votre plan d'apprentissage en actions concrètes. Je prendrai le temps de vous expliquer tout cela à une autre occasion sur le blog.

Cependant, je peux déjà vous aider à faire votre premier pas pour **soulager votre cerveau** et **avancer** toutes les semaines vers vos objectifs d'apprentissage.

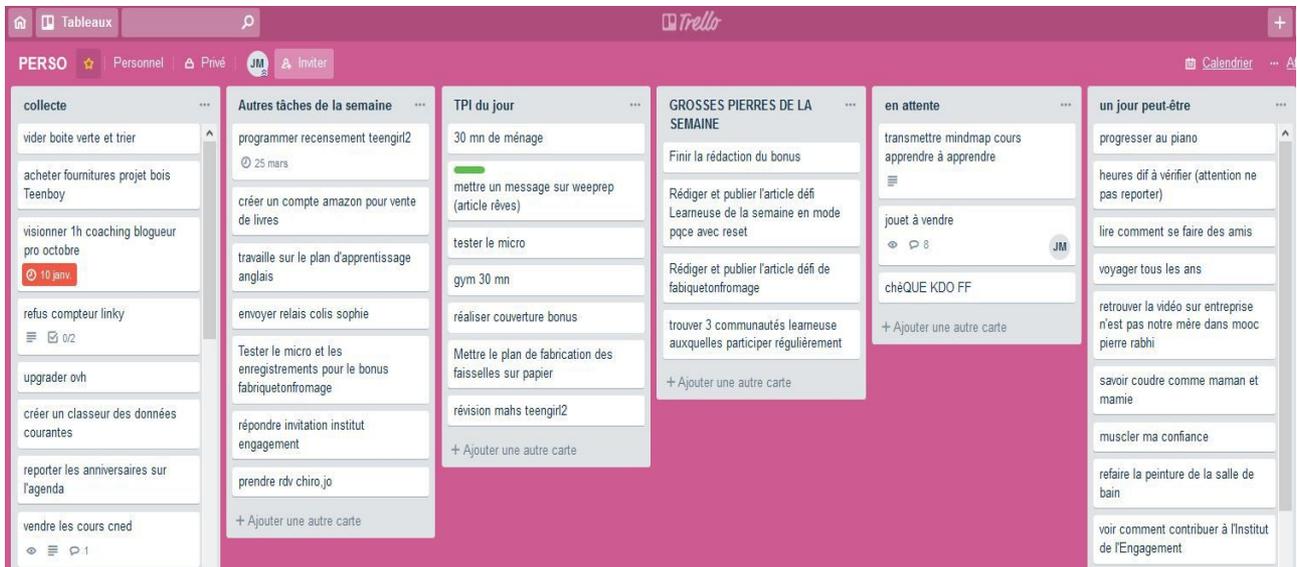


#### **Petit Pas n°4 : collectez et notez systématiquement les tâches qui vous viennent à l'esprit dans un outil que vous aurez choisi**

Notre cerveau n'est pas un système de stockage d'informations. Il est là pour résoudre des problèmes. Alors libérez-le ! Voici comment faire :

- Dès que vous pensez à une tâche à réaliser ou à une chose à ne pas oublier, **notez- la** sur un support que vous aurez déterminé à l'avance (feuille libre, carnet, notes sur votre mobile, application Evernote ou Trello).
- **Collectez en vrac** au fur et à mesure que ça vous vient à l'esprit : le pain à acheter, le powerpoint à boucler pour votre réunion, la leçon d'anglais Duolingo, la banque à rappeler, le four à nettoyer, le déjeuner avec les copains,...
- Prenez **5 mn** pour consulter cette liste tous les soirs et la mettre à jour. Rayez ce qui a été programmé et fait durant la journée et reportez dans votre agenda ce que vous n'avez pas eu le temps de faire.
- Consultez les nouvelles tâches ajoutées dans la journée. Voir si vous pouvez les **déléguer**. **Planifiez** le reste des tâches du lendemain, de la semaine et du mois.
- Si vous ne pouvez pas mettre de date d'échéance, classez les dans une rubrique « un jour, peut-être ».
- Si vous ne voulez pas vous encombrer d'un système trop complexe, glissez une feuille de papier dans votre agenda papier qui sera votre liste de collecte.
- Si vous avez un projet d'apprentissage, vous avez normalement défini un objectif global SMART et vous avez décliné cet objectif en plusieurs actions concrètes et tâches à planifier. Assurez-vous que chaque semaine, plusieurs **tâches liées à votre projet** soient programmées.

# Un exemple de mise en application avec l'outil de productivité Trello



Pour ma part j'ai choisi de suivre le système de productivité construit par Olivier Roland dans son livre [« Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études »](#) et je l'ai formalisé sur l'application en ligne gratuite Trello. Voici le résultat (**zoomer pour voir le détail de l'image**) :

Voilà comment j'ai organisé mes tableaux pour mon organisation personnelle :

- ★ **La collecte** : mon application est disponible sur mon mobile et sur mon PC. Dès que quelque chose me traverse l'esprit, je note. Si je n'ai pas mes appareils sur moi, je note sur un post-it ou un petit carnet que je garde sur moi et je reporte plus tard sur Trello.
- ★ **Autres tâches de la semaine** : ce sont les tâches que je ferai en priorité si toutes mes tâches les plus importantes (TPI) du jour sont achevées.
- ★ **TPI du jour** : Ce sont les tâches les plus importantes. Olivier Roland préconise 2 à 3 tâches de cet ordre à planifier pour la journée.

★ **Les grosses pierres** : Ce sont les objectifs de la semaine liés à l'objectif important du mois, lui-même relié à votre objectif global le plus important. Pour ma part, mon objectif global est lié au développement et la promotion de mes blogs. Toutes les semaines, j'ai forcément plusieurs grosses pierres et TPI liées à cet objectif principal.

Mes adaptations du système d'Olivier Roland :

- ★ **En attente** : les tâches que j'ai déléguées ou qui sont en attente d'une réponse d'une tierce personne. Cela me permet de suivre leurs avancées.
- ★ **Un jour, peut-être** : ce sont les tâches qui me tiennent à cœur, qui ne sont pour le moment pas prioritaires et qui ne sont pas encore planifiées. Je les relis chaque semaine. Si enfin, j'ai le temps et que je sens que c'est le moment d'enclencher une action, je les décline en un objectif SMART et en actions concrètes qui basculent en collecte. Parfois, je me rends compte qu'elles ne sont plus si importantes et que je suis passée à autre chose. Dans ce cas, je les supprime.



## **ETAPE N°6 :**

**Pour Apprendre Durablement Et  
Profondément  
Pratiquez Et Transmettez Vos  
Connaissances !**

## Quelques mots sur l'oubli

Apprendre c'est bien, **retenir** c'est mieux, **pratiquer** nos nouvelles compétences et se rendre **utile** c'est top !

Bien souvent, nous faisons face à une difficulté lorsque nous apprenons quelque chose de façon théorique : au bout de quelques semaines nous oublions les concepts évoqués et au moment où nous devons mobiliser nos nouvelles compétences, nous sommes incapables d'agir sans reprendre nos manuels.

Cela m'est arrivée plusieurs fois avec des collègues de travail : nous suivons une formation géniale sur un nouveau logiciel. Le formateur nous détaille toutes les fonctionnalités qui pourront nous faciliter le travail au quotidien. Tout le monde quitte la formation en ayant le sentiment de maîtriser.

Nous reprenons alors notre poste de travail la semaine suivante avec nos nouvelles compétences sous le bras... et arrivés devant l'ordinateur, c'est la panique, on ne sait plus comment faire !

Nos neurones sont de grands farceurs !



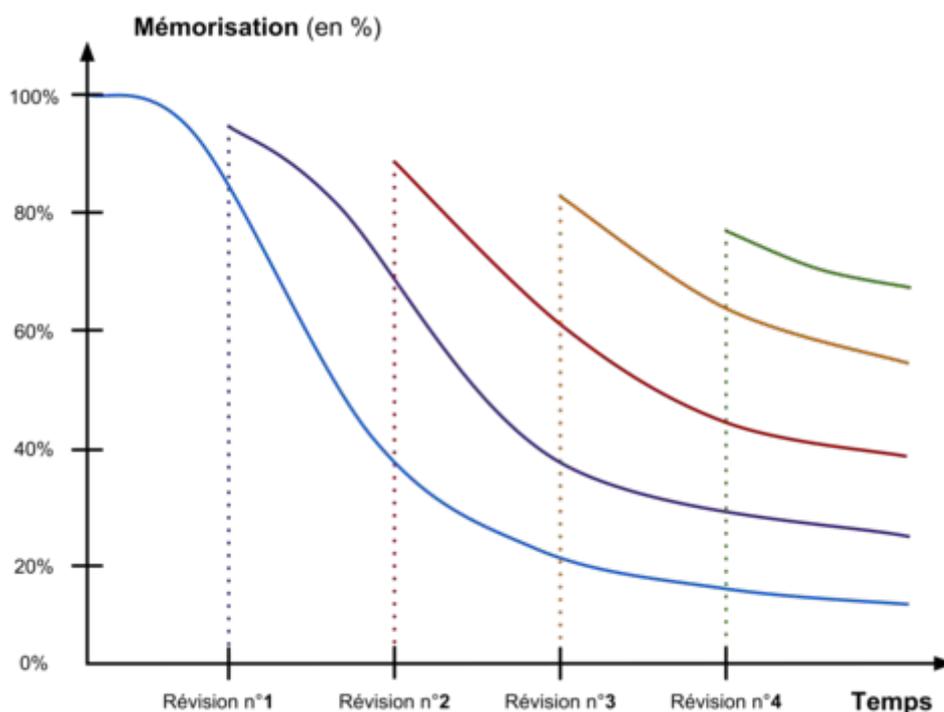
Nous avons vu précédemment que notre cerveau était en **remaniement permanent** face aux différentes stimulations rencontrées dans son environnement. C'est lié à sa formidable plasticité cérébrale. Nous avons également vu que son rôle n'était pas de stocker les informations comme un disque dur.

Notre cerveau va ainsi éliminer des informations qui ne lui servent plus et en garder d'autres qu'il pourra mobiliser plus tard.

Eric Gaspar, professeur de mathématiques et créateur du programme [Neurosup](#) fait une très belle analogie entre le fonctionnement de notre cerveau et la randonnée :

*« Pour le cerveau, chaque connaissance s'apparente plutôt à un chemin de randonnée (le réseau de neurones qui la code) : plus il est emprunté souvent, et plus il se creuse, devient solide et permet de l'emprunter à grande vitesse. Il ne disparaîtra pas à la première pluie [...]. Par contre, si on ne l'emprunte pas assez souvent, les hautes herbes recouvrent le chemin, ce qui se matérialise pour le cerveau par des connexions neuronales qui s'affaiblissent, s'affinent et disparaissent. C'est l'oubli. »* (Extrait du livre [« Explode ton score au collègue »](#))

### **La courbe de l'oubli d'Ebbinghaus**



[Adrien Moyaux](#) - CC BY-SA 4.0

Comme nous le voyons sur le schéma précédent, si nous ne faisons pas l'effort de revoir une notion apprise de façon répétée, nous finissons par oublier 80 % de ce que nous avons appris. **Les répétitions espacées** nous donnent l'occasion de faire des aller-retours successifs entre notre mémoire de travail et notre mémoire long terme et consolident le chemin emprunté. Nous finissons par mémoriser l'information.

## Quelques conseils pour mémoriser durablement

Une étude du National Training Laboratories (Bethel) a classé les taux moyens de mémorisation en fonction des systèmes d'apprentissage. Cela donne ceci :



Vous pouvez noter que la simple lecture et l'enseignement formel sont très peu efficaces pour mémoriser. Compte-tenu de tout ce que nous venons de voir, voici quelques pistes pour mieux retenir :

- ★ **Utiliser la technique de répétitions espacées** : Vous pouvez par exemple réviser la notion le soir même, puis 24 h après le cours, puis 1 semaine après, puis 1 mois après. De nombreuses applications vous donnent la possibilité d'automatiser les rappels de révision pour plusieurs notions (Anki, Flashcards...). C'est sur ce principe qu'est basée la méthode d'apprentissage de langues Duolingo.

- ★ **Mobilisez dès que possible vos connaissances théoriques en les pratiquant.** Utilisez sans attendre les fonctionnalités de votre logiciel de gestion clients au boulot, faites des exercices en maths et physique, dialoguer en anglais..., nous mémorisons quasiment 90 % de la connaissance en l'utilisant immédiatement et 75 % en la pratiquant,
- ★ **Parlez de ce que vous avez appris à votre entourage et à vos collègues.** Essayez de leur expliquer simplement ce que vous avez compris et mémorisé du cours. C'est un excellent test pour savoir si vous avez bien intégré ce que vous avez appris. En discutant, vous mémorisez 50 % des informations. Mes enfants sont fans de cette technique et aiment nous raconter leur dernier cours d'histoire ou de sciences pendant les repas. Ça marche !



- ★ **Enseignez ce que vous venez d'apprendre à d'autres, même si vous débutez !** (lisez mon article [« 3 techniques à partager pour des révisions efficaces »](#) et en particulier le dernier chapitre sur la technique de Feynman pour en savoir plus).  
On est toujours l'expert de quelqu'un non ? Le taux de mémorisation s'élève alors à 90 %.  
Les classes à multi-niveaux que l'on rencontre dans certaines écoles primaires son idéales pour cela. Les grands expliquent aux plus petits. Tout le monde s'y retrouve ! Les grands mémorisent et les petits apprécient la façon dont leurs pairs leur enseignent les choses.

# Entraînez votre mémoire grâce à une astuce simplissime

Là encore, il y aurait beaucoup de choses à développer sur les différentes techniques de mémorisation qui existent. L'important c'est que vous puissiez démarrer avec un premier pas qui pourra se glisser sans encombre dans votre quotidien et vous demandera une énergie d'activation peu importante.

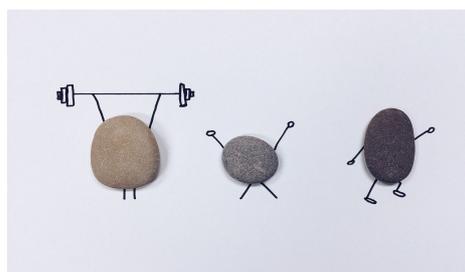


## Petit Pas N°5 : L'ASTUCE DU RAPPEL À « CHAUD »

Elle est extraordinairement simple et ne vous prendra **pas plus de 5 minutes**. Il vous suffit de **synthétiser** à la fin d'un cours, d'une lecture, d'une conférence ou d'une réunion, **3 choses essentielles** que vous souhaitez retenir. Si vous avez pris des notes, vous pouvez les écrire à la suite.

C'est un excellent entraînement :

- Pour aller rechercher l'information dans notre cerveau et commencer à tracer ce fameux chemin de randonnée dont nous parlait Eric Gaspar précédemment,
- Pour distinguer l'essentiel de l'accessoire,
- Si vous enseignez, pour conclure chaque fin de séance en faisant un zoom sur les 3 notions essentielles à retenir. Cela aidera vos apprenants.



## Résumé de votre feuille de route pour libérer votre pouvoir naturel d'apprendre

- Dans ce monde en perpétuel changement, la capacité à acquérir de nouveaux savoirs prime sur les connaissances déjà acquises,
- 3 règles de survie : renouvelez régulièrement ses connaissances de base dans le domaine du numérique, maîtrisez à minima l'anglais et dans l'idéal une 3ème langue, apprenez tout au long de votre vie pour toujours avoir un plan B en cas de coup dur,
- Vous êtes naturellement équipé du super pouvoir d'apprendre. Grâce à la plasticité cérébrale, votre intelligence n'est pas figée. Vous pouvez muscler votre cerveau à volonté à condition de le baigner dans un environnement stimulant et bienveillant,
- Pour cela, trouvez des stratégies pour vous libérer des peurs et des conditionnements liées aux expériences négatives que vous avez peut-être vécues à l'école. Réappropriiez-vous votre pouvoir d'apprendre,
- Pour réapprendre le plaisir d'apprendre, troquez l'esprit fixe pour l'esprit de croissance en prenant conscience de votre posture au quotidien et en reformulant positivement toutes ces petites phrases assassines qui vous empêchent d'avancer,
- Apprivoisez la procrastination avec la technique des 20 secondes,
- Restez centré sur vos objectifs en allégeant votre cerveau grâce à votre système de liste organisée,
- Apprenez durablement en entraînant votre cerveau à rechercher l'information et à tracer le chemin de la mémorisation avec la technique du rappel à « chaud ».

« L'eau qui tombe lentement perce un roc  
mieux qu'une cascade », **Proverbe grec**

Agissez **chaque jour** en appliquant la technique des **petits pas**.

Voilà ! C'est la fin de ce mini-guide sur **le pouvoir naturel d'apprendre**.

J'espère qu'il représentera pour vous le début d'une belle aventure.

Apprendre c'est **inné** ! Apprendre c'est la Vie !

Apprendre est l'**investissement** le **plus sûr** et le **plus rentable** que vous puissiez faire pour votre bien-être et votre indépendance !

Alors foncez, **choisissez un ou deux domaines** dans lesquels vous **rêviez de progresser** depuis toujours, faites les premiers petits pas et **hachez votre éducation** !

**Passez le message** autour de vous, à vos enfants, votre conjoint, vos collègues, votre famille, vos amis...Faites pétiller vos vies !



*« En faisant scintiller notre Lumière,  
nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant »  
Nelson Mandela*

**Merci pour votre attention**

Pour plus de conseils, de témoignages, de fiches pratiques et de ressources sur les apprentissages autonomes et l'autoformation, rendez-vous sur [Learneuse.com](https://www.learneuse.com) !

*Crédit photos : Pixabay, Unsplash, Freepik  
Réalisation de la page de couverture : Teengirl1*