

Le chemin de la réussite

3 clés pour une prise de notes efficace pendant un cours



Votre ado peine à prendre des notes quand le professeur ne dicte pas ce qu'il faut écrire ?

Il oublie de noter des informations importantes
parce qu'il trouve que son professeur parle trop vite ?

Quand il étudie son cours, il a souvent des difficultés à comprendre
ce qu'il a voulu écrire quand il a pris des notes ?

Félicitations !

Cet ebook est fait pour lui !

En téléchargeant ce guide, votre ado va pouvoir s'initier à la prise de notes.
Car prendre des notes ne s'improvise pas, ça s'apprend, avec une bonne méthodologie
et un bon entraînement.

Grâce à ce guide, il va découvrir pas à pas les 3 clés indispensables
à une prise de notes efficace.

- 1 Comment se préparer à la prise de notes
- 2 Savoir écrire vite et bien
- 3 Organiser et structurer sa prise de notes





Bonjour !

Je suis Cécile Pradier, coach scolaire spécialisée en Gestion mentale.

Depuis une dizaine d'années, j'accompagne les adolescents à développer leur potentiel, leurs savoirs et leur savoir-faire afin de retrouver confiance en eux et de gagner en autonomie.

Je travaille avec des étudiants du secondaire ou du supérieur, de toute la francophonie, qui rencontrent des embûches ou qui s'interrogent sur leur parcours scolaire. Selon leur problématique, je les accompagne pas à pas à :

- trouver leur propre méthode de travail, personnelle et efficace
- choisir leur orientation scolaire et professionnelle
- améliorer la qualité de leur expression écrite

Transmettre des savoirs et des savoir-faire a toujours fait partie prenante de mon parcours professionnel.

Formatrice et superviseuse dans des centres d'appels à Paris et à Bruxelles pendant 15 ans, je deviens enseignante en français (langue maternelle et FLE) en Guyane, après m'être formée à l'Alliance française.

Après la découverte, il y a dix ans, de la pédagogie des moyens d'apprendre (Gestion mentale), l'importance de sa prise en compte dans les apprentissages a été très vite une évidence pour moi.

Antoine de La Garanderie, père de la Gestion mentale, disait : « C'est en donnant aux élèves l'intelligence de leurs moyens qu'on leur donne les moyens de leur intelligence. »

C'est aujourd'hui ce qui m'anime profondément car j'ai la conviction inébranlable que

**l'intelligence n'est pas un don, mais
qu'elle est éducable.**



Tu es entre la 3ème et la dernière année du secondaire, et malgré ta bonne volonté, tu galères quand tu prends des notes en cours, le prof va souvent trop vite et tu n'arrives pas à tout noter, tu as souvent du mal à te relire et à comprendre ce que tu as voulu écrire.



Je te propose de découvrir

3 clés pour une prise de notes efficace pendant un cours

1 Comment se préparer à la prise de notes

2 Savoir écrire vite et bien

3 Organiser et structurer sa prise de notes

A partir de la 3ème secondaire, les professeurs commencent à ne plus dicter systématiquement les informations à noter et à vous laisser la lourde tâche de prendre des notes.

Heureusement ils y vont petit à petit ! Mais à la fin du secondaire, tu es sensé(e) savoir prendre des notes.

Dans le supérieur, ne pense même plus à leur demander de répéter ce qu'ils ont dit, au risque de les agacer au plus haut point...

Il faut donc apprendre le plus rapidement possible à prendre des notes et à t'entraîner le plus souvent possible !

Ce livret a été conçu pour t'aider à te familiariser avec cet exercice difficile.

C'est parti !!!



Mais qu'est-ce que prendre des notes ?

Et bien, ce n'est ni tout écrire, ni beaucoup écrire.

Pourquoi ? Parce que c'est mission impossible !

Une personne prononce en moyenne 150 mots à la minute, mais ne peut en écrire que 20 ou 40.

Il va donc falloir apprendre à repérer l'essentiel, à trier, à choisir...

Car prendre des notes efficacement, c'est être capable de retrouver après coup un ensemble de données importantes, et surtout une cohérence, une structure logique des informations entendues.

Comment s'y prendre ?

La grande difficulté de la prise de notes orale vient des multiples opérations mentales à effectuer en même temps.

Pendant que le prof exprime une idée n°1, on écoute, et, sans noter, on trie mentalement les informations les plus importantes pour les comprendre.

Quand le prof énonce l'idée n°2, on note ce qu'on retient de l'idée n°1... tout en écoutant l'idée n°2, et ainsi de suite... il faut donc apprendre à se « dédoubler » pour écouter et trier, dégager une idée, repérer les mots-clés qu'il faut noter.

Pour cela, tu dois reprendre parfois une expression du prof, parfois inventer une expression personnelle, c'est-à-dire reformuler, en version courte, ce qu'il a dit. On laisse tomber les fioritures et on note les mots-clés et les termes d'articulation.

Et là je sens que tu as envie de me répondre : « Et ben, on n'est pas rendus !
Je n'y arriverai jamais ! »



Pas de panique ! La tâche n'est pas facile mais loin d'être impossible ! Laisse-toi du temps pour t'exercer. Personne n'a su prendre des notes efficacement en 3 jours ! Et tous ceux qui maintenant maîtrisent l'exercice sont aussi passés par là.

Enumérons les opérations mentales incontournables à effectuer :

1. Mobiliser ton attention et écouter le prof dans le but de comprendre ce qu'il va dire
2. Repérer et sélectionner les informations essentielles en les faisant vivre dans ta tête (en paroles, en images, en sons, en films ou en ressentis)
3. Comprendre ces informations :

→ faire des liens avec ce que tu connais pour qu'elles prennent du sens pour toi

→ les reformuler avec tes mots rapidement dans ta tête : trouver un terme générique ou englobant une série de mots, réduire, simplifier résumer.

Ça paraît long en les énumérant mais dans la tête ça va super vite !



La phase de décodage, de compréhension des données est primordiale. C'est elle qui va te permettre de savoir quoi retranscrire ensuite puisque tu ne peux pas tout noter.



Astuce



Pour te préparer à prendre des notes, voici une technique très efficace et super rapide (30')

La mise en projet mental

Juste avant de commencer à prendre des notes, ces trente secondes de mise en projet mental vont te permettre de te mettre en condition.

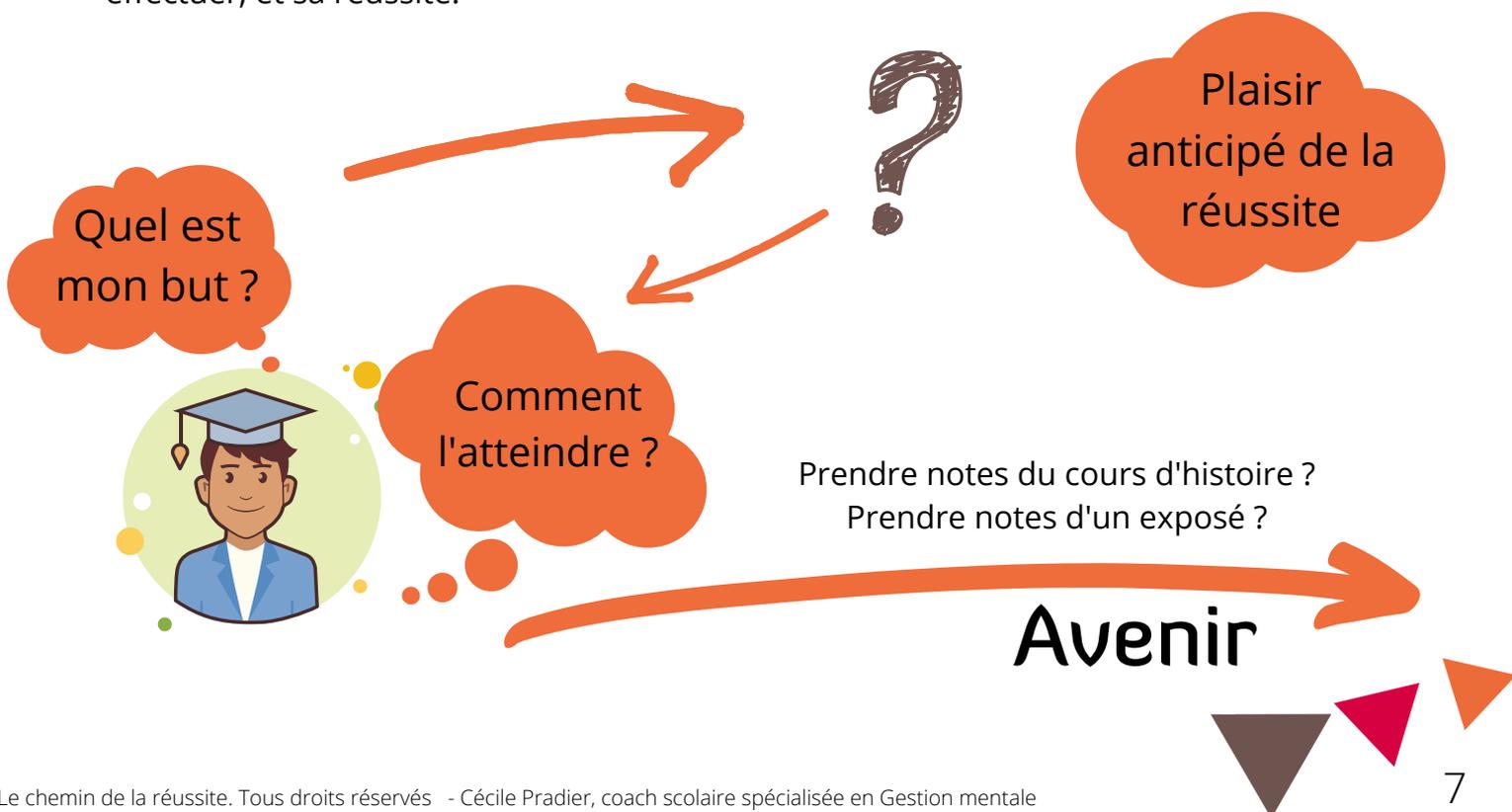
L'idée c'est de faire comme les athlètes qui, avant une épreuve, se représentent mentalement les gestes qu'ils devront réaliser sur le terrain.

Pendant 30's, pas plus, tu vas te représenter la tâche à réaliser en pensant à 3 aspects :

- le but de cette tâche
- Les meilleurs moyens pour l'atteindre
- Le plaisir anticipé de la réussite

« Je vais y arriver, et je le ferai de mieux en mieux ! »

La peur de l'échec paralyse la représentation mentale de la tâche à effectuer, et sa réussite.



2

Savoir écrire vite et bien

La rapidité est essentielle pour pouvoir prendre des notes. Il faut donc apprendre à utiliser des codes pour écrire plus vite.

Voici des suggestions d'abréviations et des symboles qui permettent de noter les informations importantes plus rapidement.

Utiliser des abréviations de mots

La colonne vide te laisse libre d'indiquer une autre abréviation qui te conviendrait mieux. Des lignes sont également vides pour que tu puisses compléter ce tableau avec d'autres abréviations que tu trouveras utiles.



Les abréviations

aujourd'hui	auj	nous	ns
avant	av	nouveau	nv
beaucoup	bcp	nouvelle	nelle
c'est	c	organisation	org°
c'est-à-dire	cad	parce que	pcq
comme	ê	par rapport	p/r
comment	c ^t	pendant	pdt
conclusion	ccl°	personne	pers
contre	c/	peut-être	pê
dans	ds	point	pt
développement	dv ^t	politique	pol
document	doc	programme	prog
élément	elt	pourquoi	pq
elle	L	problème	pb
être	ê	quand	qd
extérieur	ext	quelque chose	qqch
grand	gd	quelqu'un	qqn
inférieur	inf	question	q°
intérieur	int	sans	ss
introduction	intro	supérieur	sup
jamais	js	supprimer	suppr
long	lg	sur	s/
mais	ms	temps	tps
même	^m	toujours	tjs
million	M°		
milliard	Md		
mouvement	mv ^t		
moyen(ne)	moy		
nombre	nb		
nombreux	nbx		



Les symboles et les lettres grecques

⇒	implique, entraîne, conduit à, provoque, conséquence	€	appartient à
⇐	(pro)vient de, cause, a pour origine	>	supérieur à, vaut + que
=	égale, équivaut à	<	inférieur à, vaut - que
↗	augmentation, croissance se développe, progresse	//	parallèle
↘	baisse, déclin, chute décroît, diminue, décline	x	fois, multiple
≠	différent	♀	femelle
≈	environ	♂	mâle
±	plus ou moins	†	mort
-	moins, négatif	Δ	attention
+	plus, positif	Σ	somme de
π	pouvoir		
φ	philosophie		

Simplifier les fins de mots :

-ion devient **-^o**

⇒ option = opt^o, cession = cess^o, contestation = contest^o

-ment devient **-^t**

⇒ moment = mom^t, forcément = forcét^t, facilement = facilit^t)

-que devient **-q**

⇒ chaque = chaq, antique = antiq)

-té devient **-^oté**

⇒ nationalité = nat^oté, rationalité = rat^oté

Economiser ses mots :

Supprime tous les **mots** qui ne sont pas **indispensables** à la compréhension.

→ articles (le, un, des, ...), auxiliaires (verbes être et avoir), ...

Privilégie les phrases nominales aux phrases verbales :

→ Ex: Le 19 mars 1911, un million de femmes ont manifesté.

→ Manif^o d'1 M^o de ♀ 19.03.1911



À retenir

1. En général, la prise de notes n'est destinée qu'à celui qui écrit.

N'hésite donc pas à :

- prendre les codes suggérés qui te conviennent
- laisser ceux qui ne te conviennent pas
- créer tes propres codes

Afin d'éviter toute confusion, conserve les mêmes codes une fois que tu les as trouvés. Ils te serviront dans tout ton parcours scolaire, mais également dans ta vie professionnelle, ou à chaque fois que tu auras besoin de prendre des notes.

2. Il est important de s'entraîner à utiliser des codes que tu auras sélectionnés petit à petit afin de te les approprier et que leur utilisation devienne naturelle, sans que tu aies à y réfléchir.



Exercices pour t'entraîner

A. Retranscrire les phrases en utilisant des abréviations et/ou des signes.

ex : Les groupes les plus importants sont cités dans le journal.

Les gpes les + imp. st cités ds le jnal.

1) Ce personnage de théâtre n'est pas nouveau dans la littérature.

2) Plusieurs points de vue ont été envisagés au gouvernement.

3) Le développement de l'enfant est important.

4) Tout le monde connaît l'histoire de cette jeune fille qui fait partie du même mouvement que vous.

5) Pendant la guerre, on ne se montre pas toujours très grand.

6) Quelqu'un a écrit un texte plus ou moins aussi long.

7) On cherche une jeune femme pour faire le rangement et la comptabilité du magasin.

8) La fréquentation des cinémas diminue notamment parce que l'utilisation d'internet par le grand public augmente.

9) Les hommes et les femmes ont souvent des opinions et des jugements très différents.

10) Les publicités pour les médicaments à la télévision deviennent de plus en plus nombreuses, ce qui est souvent dangereux.



Exercices pour t'entraîner

B. Reformulez les notes suivantes dans des phrases verbales.

Rév° fr ⇨ chg° π
⇨ ↗ π bourgeoisie
& ↘ π noblesse

26.VIII.1789
= déclarat° droits de l'hô + citoyen
= préambule Constitut°



Pour que tes notes gardent une structure claire et soient plus faciles à relire et étudier, il est important de les présenter de manière ordonnée.

L'organisation linéaire

La France de 1940 à 1944

1

Numéroter les pages si tu utilises des feuilles volantes.

Prévoir une marge pour des annotations ultérieures.

I. La défaite de 40

« Le plus atroce effondrement de notre histoire. », Marc Bloch

A. Une défaite éclairée et traumatisante

Sup^{té} all. → tactiq = blitzkrieg (=G éclairé)

→ armée → divisions blindées (pandzers)

→ Infanterie motorisée

→ aviation

⇒ débâcle fr. (mi-mai au 14.06.40/Paris prise)

⇒ exode → 8 M^o de pers. Affolées

→ Sud de la Fr.

Utiliser des couleurs différentes pour les titres et les sous-titres

Hiérarchiser les informations
→ Décaler les parties et les sous-parties progressivement vers la droite en suivant le plan annoncé.

B. Une défaite lourde de csq

Enumérer verticalement les informations plutôt qu'horizontalement.

→ Armistice signé le 22.06.40 à Rethondes

→ Ddé par le Maréchal Pétain

→ Cdt^o très dures pr la Fr :

→ Frais d'occupat^o = 58% du Rev. Nat. versés à l'All.

→ Livraison de ressources agri/énerg./minières

→ Emprisonnem^t de + d'1 M^o soldats fr. en All

→ Réduct^o armée fr. à 100 M soldats

→ Divis^o terr. Fr en 2 / ligne démarcation

→ Zone occupée = Nord + Alsace Lorraine + côte ouest

→ Zone libre = le reste = sud

Nelle capitale = Vichy

→ Envahie par l'All. En 1942

Dans le cas également de l'utilisation de feuilles volantes, n'écrire que d'un seul côté des feuilles pour :

- une meilleure visualisation du contenu
- utiliser le verso pour des compléments ultérieurs
- ajouter éventuellement des feuilles intercalaires
- permettre des découpages et collages ultérieurs

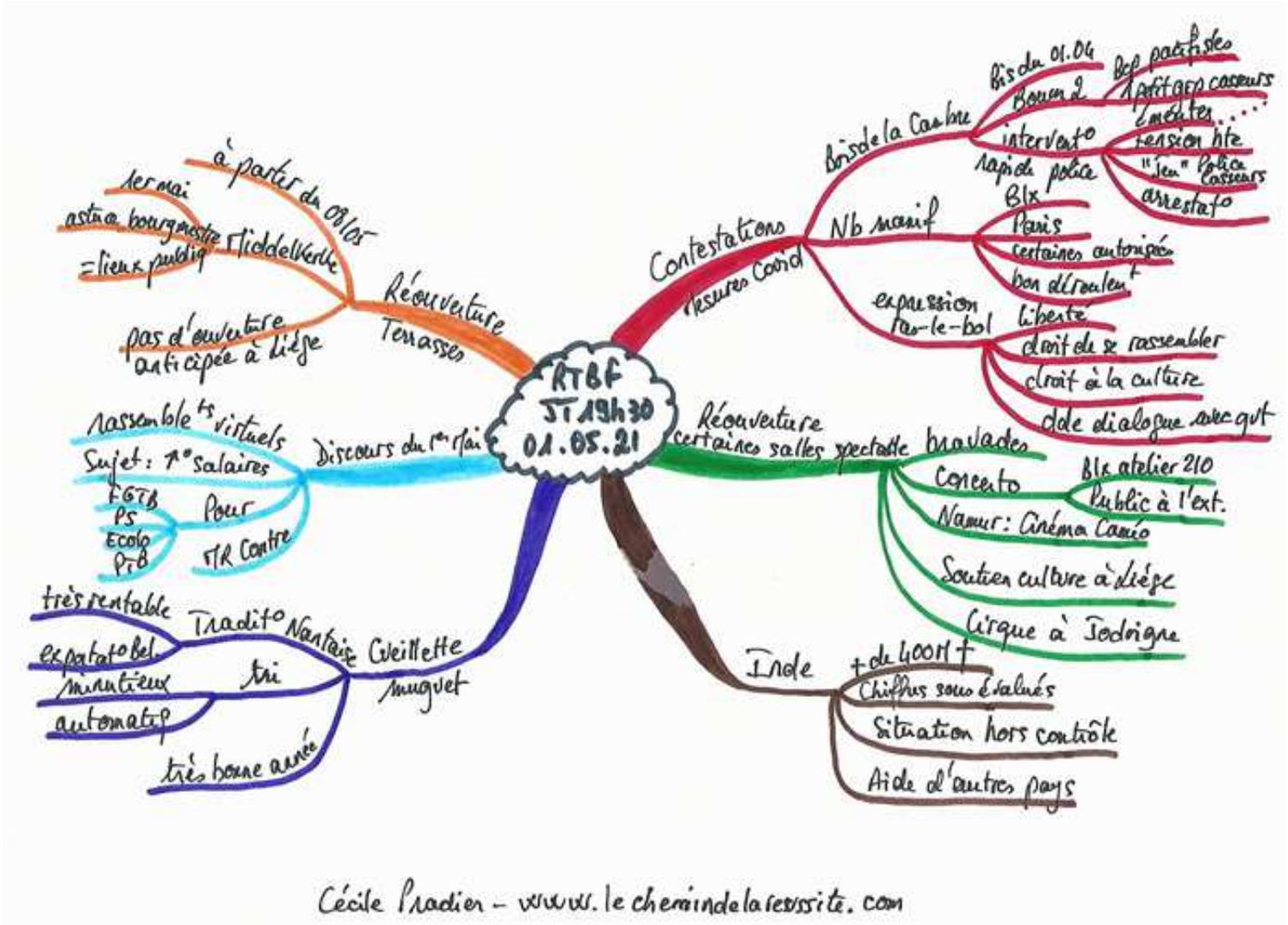
La carte mentale

Il est également possible d'organiser les informations spatialement en utilisant une carte mentale.

Connue également sous les noms de carte heuristique, schéma centré ou mindmap, la carte mentale est un concept visant à représenter visuellement des idées ou des informations perçues. Elle est utilisable seule ou en complément d'une organisation linéaire.

Au centre, le titre du chapitre, des branches épaisses pour représenter les sujets principaux, puis des branches plus fines pour les sujets secondaires. Tu organises les informations selon une vue hiérarchique et associative avec des codes visuels.

Voici, pour exemple, la prise de notes du journal de 19h30 de la RTBF, du 01/05/2021



Si tu n'as pas le temps pendant le cours (ou pas fini), tu peux, une fois rentré(e) chez toi, illustrer ta carte mentale par des dessins, des signes ou des symboles pendant que tu relis ton cour. Ils te permettront d'améliorer le rendu visuel et faciliterons la mémorisation des connaissances.



Dernières recommandations importantes

Tu n'as pas eu le temps de noter certaines informations ? Pas de panique !
Laisse un blanc quand tu rates un mot ou une phrase. Tu auras des occasions de combler les trous. Les informations principales sont très souvent répétées plusieurs fois ou avec plus d'insistance (changement de ton, ralentissement du débit, gestes, utilisation du tableau, ...).
Garde à l'esprit qu'il est important de garder le fil du cours sinon tu risques d'être perdu...

Profite des temps morts, des digressions, pour :

- relire, combler les trous
- mettre des accents, des points sur les i
- ajouter des signes de ponctuations
- reformer certaines lettres illisibles

S'il te reste encore des blancs, deux options s'offrent encore à toi :

- demander à ton professeur de répéter, il le fera de bonne grâce si tu n'en abuses pas.
- demander les notes d'un camarade après le cours.

Le secret pour avoir des notes de qualité est de les relire chez toi le soir même, quand le cours est encore frais dans ta tête. Tu peux ainsi y apporter les corrections ou précisions que tu n'as pas eu le temps d'écrire en classe.

Cela te permet également de réactiver ta mémoire et ainsi de gagner du temps de travail par la suite.

Et surtout, ne t'inquiète pas si les débuts sont difficiles. La prise de notes est un des exercices d'écriture les plus difficiles, il faut plusieurs années pour la maîtriser. Alors plus tôt tu commences, mieux c'est !

Au fait, le style d'écriture particulier ainsi que l'organisation utilisés lors d'une prise de notes sont purement à usage personnel, ils ne doivent jamais être utilisés dans une interrogation ou un examen.

Cela va sans dire mais c'est toujours mieux de le rappeler !

Maintenant yapluka !



Votre ado sait maintenant comment
prendre des notes efficacement et il a pu faire
ses premiers pas !

Bravo !

Il doit ensuite s'entraîner régulièrement car la tâche est ardue.
La maîtrise de cette exercice est longue mais incontournable.
Il en aura de plus en plus besoin dans son parcours scolaire, et plus tard,
dans sa vie professionnelle.

Besoin d'un petit coup de pouce ?

Vous sentez que votre ado aurait besoin d'être accompagné pour :

- S'approprier la prise de notes de façon plus soutenue
- Trouver sa méthode de travail,
- Améliorer sa compréhension, sa mémorisation,
- Mieux s'organiser,
- Améliorer son expression écrite
- Choisir son orientation scolaire

Contactez-moi et prenons le temps d'en discuter !
Nous évaluerons ensemble les besoins de votre ado
et la meilleure façon de l'accompagner.



Je vous offre un appel découverte
www.lechemindelareussite.com
+32 472 81 91 17



Ils m'ont fait confiance



« Cécile est une pédagogue attentive, à l'écoute, respectueuse du jeune, positive et perspicace. Elle se donne à fond, avec dynamisme pour ses élèves, en transmettant son savoir et ses compétences avec passion. »

Emmanuelle M., maman d'Alix, 15 ans, 3ème secondaire

« Cécile est de loin la meilleure des nombreux coachs scolaires et tuteurs que nous avons essayés ici à Bruxelles !!
Cécile est vraiment douée pour communiquer avec les étudiants. »

Tanner S., papa de Shelby, 15 ans, 3ème secondaire



« Cécile a une attitude extrêmement bienveillante envers ses élèves et a beaucoup d'humour, ce qui facilite sa relation avec les jeunes.
La grande efficacité du travail de Cécile peut se résumer au commentaire suivant que notre fils a fait récemment : « Tout le monde devrait apprendre de la méthodologie comme Cécile l'enseigne. »

Charlotte P., maman d'Emile, 16 ans, 4ème secondaire





Cécile Pradier

+32 472 81 91 17

www.lechemindelareussite.com

