

# Formation

## Des ateliers pour apprendre à apprendre et mieux réussir sa formation

**Il est important de savoir organiser son temps et d'apprendre «ciblé»**

**Regula Eckert**

«Des résultats insuffisants et les découragements manifestés par les élèves dépendent souvent plus de mauvaises habitudes de travail que d'une surcharge réelle de devoirs ou d'un objectif d'étude inadéquat», observe Lisa Roulet, psychologue conseillère en orientation scolaire et professionnelle et initiatrice du projet d'ateliers organisés à la Cité des métiers et de la formation (CdMF) de Genève. Partant de concepts clés de la psychologie cognitive, elle propose ainsi aux jeunes comme aux adultes de découvrir et d'expérimenter des méthodes de travail destinées à améliorer leurs capacités d'apprentissage. Pour ce faire, elle pose des jalons théoriques et dispense des conseils aisément applicables au quotidien.

### Gérer le temps

Aline, Kevin et Laetia ont décidé de prendre les devants. Les résultats qu'ils ont obtenus au dernier trimestre sont serrés. Respectivement en 9<sup>e</sup> année du CO, en première année du collège et de l'école de commerce, ils savent qu'ils doivent travailler plus d'une

heure par jour pour y arriver. Manque d'organisation, problème de concentration, souci de mémorisation: les difficultés de ces élèves sont aussi celles de bon nombre de leurs camarades. Après avoir répondu à un petit questionnaire sur leurs habitudes de travail, les participants réfléchissent à leur mode de fonctionnement cognitif et déterminent les méthodes d'apprentissage qui leur conviennent le mieux.

Un des points clés est la gestion du temps. Bien organiser ses activités permet de clarifier le temps réellement à disposition pour les révisions. Lisa Roulet insiste sur la nécessité de préparer un planning de tâches quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles, de bien délimiter les temps d'études et de les protéger contre les distractions qui ne sont pas des apprentissages. «Chatter sur Facebook ou jouer en ligne sont des activités très chronophages, c'est pourquoi il vaut mieux éteindre pour un temps donné l'ordinateur ou le portable.»

### Stimuler la mémoire

Les problèmes de concentration sont souvent évoqués. «Les mécanismes mentaux peuvent être influencés positivement», assure la psychologue. Il faut identifier les éléments perturbateurs: une dispute, le besoin de fumer, l'envie de bouger, le manque de sommeil, les distractions électroniques. Prendre conscience de pensées



Le défaut de concentration est un problème souvent évoqué par les élèves. VALDEMAR VERISSIMO

parasites dès leur survenue améliore significativement la concentration. Visualiser la situation d'examen et fixer des objectifs précis sont des techniques éprouvées. Pour bien assimiler les notions, il faut fractionner la matière à réviser, varier le tempo et recommencer le processus à différents intervalles.

De plus, diversifier les approches cognitives (écouter, lire, noter des mots-clés, écrire des résumés, faire des schémas, reformuler à voix haute) augmente les performances mnésiques. «Dans la plupart des cas, quelques aménagements concrets dans la manière de travailler peuvent améliorer les scores, rassure Lisa Roulet. Mais

lorsque des difficultés particulières se manifestent, notamment des troubles de l'attention persistants ou des jeux vidéo compulsifs, une consultation individuelle de type médico-psychologique peut être indiquée.»

**Prochains ateliers «Apprentis et étudiants: améliorez vos**

### A l'agenda

**Lundi 2 mai, de 18 h 30 à 20 h 30**, atelier «Parents, comment aider votre enfant à s'orienter?» destiné aux parents d'élèves du cycle d'orientation. Gratuit et sans inscription. OFPC, rue Prévost-Martin 6, salle 2 (rez-de-chaussée).  
**Vendredi 6 mai, de 10 h à 17 h**, séance d'information sur l'apprentissage d'employé de commerce bancaire au Credit Suisse. La participation sur inscription via le site internet du Credit Suisse (le lieu et l'horaire y sont également indiqués): <https://www.credit-suisse.com/careers/berufslehren/fr/veranstaltungen.jsp>.  
**Mercredi 11 mai**, recrutement en direct apprentissage. Entrée libre. Apporter un dossier de candidature complet: curriculum vitae, lettre de motivation, dernier bulletin de notes. La liste des entreprises concernées est disponible sur <http://www.citedesmetiers.ch/genève>, rubrique Agenda.

**méthodes de travail pour réussir votre formation: 10 mai et 7 juin, de 17 h 30 à 19 h. Gratuit et sans inscription. OFPC, rue Prévost-Martin 6, salle 204.**