

FICHE N°33

## APPRENDRE À APPRENDRE

### PROBLÉMATIQUE

L'apprentissage se distingue du savoir car il ne se contente pas de l'acquisition de connaissances. Il passe par des phases de connaissance, de compréhension et de résolution de problèmes ou de pratique. Nous pouvons avec quelques conseils nous rendre plus efficace pour apprendre.

### OBJECTIF DE LA FICHE

Cette fiche a pour objectif de vous permettre de connaître les motivations de l'apprenant, son profil, ses compétences. Finalement, elle s'adresse à ceux qui souhaitent mieux apprendre en proposant aussi des conseils.

### APPORTS

Pour commencer il est nécessaire de rappeler une évidence : le temps ne se gère pas, il est ce qu'il est. Ce sont les activités qui se gèrent dans un temps disponible.

Cette gestion en formation concerne à la fois la préparation de la session et sa conduite.

#### Les motivations à apprendre

- Le besoin de savoir pour faire,
- Le besoin de savoir pour paraître,
- L'épanouissement personnel,
- La mise à l'épreuve (confortement ou non de sa connaissance)
- Le curriculum vitae,...

En situation de formation, cette liste se complète par la présence d'autres personnes (l'affection, les échanges), la possibilité de se mettre à l'épreuve sans conséquences sur l'activité réelle. On peut ensuite retrouver des motivations moins positives : l'obligation, l'occupation (pendant ce temps-là, je ne bosse pas) ; le manque d'envie ou la peur de faire (ça exempté parfois à l'action).

#### 3 facteurs qui mobilisent le cerveau

##### Les émotions

On apprend mieux lorsque l'on prend du plaisir à apprendre. Ce plaisir peut se retrouver au travers la réalisation d'un besoin, d'une envie (cf. motivations), il peut aussi s'alimenter par le plaisir d'avancer, de réussir (d'où la nécessité de faire des bilans sur ce que l'on a appris). De la même façon la peur peut chez certain booster les capacités de mémorisation d'attention ou de raisonnement.

« Celui qui aime à apprendre est bien près du savoir. » **Confucius**

##### La santé

Le sommeil notamment : dormir permettrait d'assimiler des connaissances et de se libérer des émotions de la journée (notamment pendant la quatrième phase dite paradoxale), le corps est en repos total et le cerveau bouillonne, c'est un moment favorable pour améliorer ses chances de trouver des solutions logiques ou rationnelles au sens cartésien.

L'alimentation : elle y contribue à deux titres à la fois pour les calories dont le corps aura besoin et par l'effet de l'alimentation sur les sens et les capacités d'attention.

##### L'environnement

Dans un environnement en mutation, le cerveau réagit et s'adapte, il recherche une stabilisation, c'est le moment pour lui proposer un modèle : le moment d'acquérir de nouvelles connaissances, de nouvelles pratiques qui lui assure une stabilité... jusqu'à la prochaine nécessité de s'adapter,...

## La particularité du contexte de formation

La formation est un mix entre l'apprentissage et le développement, on apprend, on fait, on confronte. L'objectif de celle-ci n'est pas d'enseigner mais de mettre des participants en situation d'apprentissage. Cette situation permettra l'acquisition de compétences grâce à ce que les participants font des apports pendant et à la suite de la formation.

## Les profils d'apprenants

**Visuel** : vous apprenez mieux en fixant des images, des scènes. Appuyez vous sur des schémas, des synoptiques, des photos, faites les vivre dans votre tête.

**Auditif** : vous apprenez mieux avec des sons, des mots. Recomposez vous des dialogues, reconstituez les apports avec vos propres mots.

**Kinesthésique** : vous apprenez mieux avec des sensations, des émotions. Associez les idées à des sensations des mouvements, des dynamiques.

Vous ne rentrerez pas dans une seule de ces cases mais il existe des profils plus marqués chez chacun. Pour autant, il est important de travailler l'ensemble, car chacun des trois développe des compétences spécifiques. Par exemple, le visuel développera des compréhensions d'ensembles, de systèmes, l'auditif analyse point par point, et le kinesthésique recherchera une sensation pour reproduire une compétence.

## La conscientisation des compétences

L'apprentissage d'une compétence se fait en quatre étapes. Faire le point sur ce que l'on sait permet de mesurer la maîtrise d'une compétence. Son évaluation se réalise par rapport à des actions que l'on mène, un regard extérieur facilite cette prise de conscience.

- Incompétence inconsciente : je ne sais pas que je ne sais pas
- Incompétence consciente : je sais que je ne sais pas
- Compétence consciente : je sais que je sais et dois rester conscient pour pouvoir utiliser ce que je sais
- Compétence inconsciente : je n'ai plus besoin d'être conscient pour utiliser ce que je sais, un automatisme s'est créé.

*« Ce qu'on sait, savoir qu'on le sait ; ce qu'on ne sait pas, savoir qu'on ne le sait pas : c'est savoir véritablement » Confucius*

## Conseils pour mieux se préparer à apprendre

Évaluez vos connaissances en la matière ou dans des domaines connexes. Formalisez vos attentes, d'une part cela vous permet de vous sentir à l'aise dès le départ de la formation, de mesurer l'écart entre vos attentes et les objectifs de la formation : de trouver un juste milieu, d'en discuter avec les animateurs. Acceptez de vous remettre en question : durant une formation vous pouvez aussi découvrir que vos conceptions sont fausses, il faudra donc les reconstruire. Faites le lien avec une application immédiate dans la vie de tous les jours (ex : je participe à une formation sur la prise de parole en public, cela me sera utile pour mes interventions en réunion CE). Fixez vous une mise à l'épreuve post formation. Par exemple lorsque vous venez à une formation « Animer une action de formation », avant la formation, fixez des dates auxquelles vous animerez en binôme une formation « bienvenue ».

### CE QU'IL FAUT RETENIR : LES CONDITIONS DE RÉUSSITE

- Apprendre est une activité dans laquelle la performance peut s'accroître avec de la préparation.
- L'auto évaluation réalisée seule ou accompagnée permet de mesurer les écarts entre l'envie, l'attendu et le réel. Elle favorise la concentration sur les connaissances restant à acquérir.