



AIDE À LA RÉUSSITE

LA PRISE DE NOTES

Êtes-vous de ceux qui ne prennent pratiquement pas de notes en classe ou, au contraire, essayez-vous d'écrire mot à mot l'exposé d'un professeur? Avez-vous du mal à vous relire? Êtes-vous capable d'identifier la structure de l'exposé?

En fait, votre technique de prise de notes détermine en grande partie votre succès scolaire, surtout si les exposés du professeur sont théoriques. Certaines expériences démontrent que l'on oublie 50 % de la matière vue en classe après 24 heures et que ce taux atteint 80 % après deux semaines. Le défi à relever : prendre des notes synthétiques, claires et organisées tout en demeurant attentifs et actifs en classe. Il s'agit de relever les points essentiels le plus rapidement possible de manière à pouvoir recréer l'exposé. Voici quelques règles de base :

Avant le cours

1. Comme tout athlète digne de ce nom, assurez-vous d'être en bonne forme, détendu. Évitez les repas lourds et les sucres juste avant le cours et, si possible, prenez quelques minutes pour vous oxygéner les neurones;
2. Préparez-vous à n'écrire qu'au recto sur des feuilles détachables et lignées. Vous pourrez plus facilement compléter au verso et serez en mesure d'intégrer au fur et à mesure des tableaux, figures, schémas, photocopies, etc.;
3. Gardez-vous une marge à gauche pour y mettre des annotations;
4. Assurez-vous d'avoir le plan, la structure de la présentation et insistez auprès du professeur pour qu'il l'écrive au tableau. Vous saurez dès le départ distinguer ce qui sera essentiel à l'étude de ce qui est anecdotique (certains professeurs aiment bien étaler leurs connaissances!);
5. Il est fortement recommandé de lire le chapitre ou les textes en lien avec la matière du cours, à tout le moins d'en faire le survol de façon à vous familiariser avec le vocabulaire et la structure du cours. Questionnez-vous : Quels sont les objectifs de ce cours? Qu'est-ce qui me semble essentiel?



Pendant le cours

- Utilisez le plan du professeur ou essayez de vous le construire. Notez les grands thèmes et les idées principales. Utilisez les divisions classiques :
 - Première grande division (Les approches théoriques en psychologie)
 - Première idée principale (L'approche analytique)
 - Première idée secondaire (La conception freudienne)
 - Élément particulier (Les pulsions inconscientes)
 - Détails ou exemples
- Prenez en notes les exemples, les explications de même que les définitions et les formules;
- Transcrivez tous les tableaux synthèses, les résumés et figures amenés par le professeur et, si possible, faites-les vous-même;
- Notez les nuances et les précisions (dans la plupart des cas, toujours, à l'exception de, etc.);
- Lorsque c'est possible, faites un effort pour retranscrire les notions dans vos propres mots en prenant soin de ne pas les déformer et en utilisant un style télégraphique;
- Soyez attentif aux indicateurs d'organisation (la première étape consiste à, les quatre éléments sont, etc.);
- Soyez attentif aux indicateurs d'importance (parce que, faites attention à, en résumé, notez, il ne faut pas confondre, plusieurs se font prendre, etc.). D'autres signes ne trompent pas : le professeur regarde ses notes, il fait un schéma, il revient sur des éléments vus plus tôt, il ralentit la cadence, il souligne et encadre avec vigueur;
- Écrivez de façon schématique et évitez le recours aux phrases complètes. Utilisez des abréviations et des symboles.

Définition : D

Parce que : pcq

C'est-à-dire : i.e.

Beaucoup : Bp

N'est pas : ≠

Plus ou moins : ±

Homme : ♂

Femme : ♀

Plus grand : >

Plus petit : <

Implique : Δ

Décroissance, diminution : ↓

Accroissement, augmentation : ↑

Examen : E

Environ, approximativement : ≈

Individu : ind

Développement : dév

Conscience : cs

Après le cours

- Réviser avec le professeur ou un ami;
- Clarifiez vos notes et réorganisez-les au besoin;
- Ajoutez au verso des réflexions ou commentaires et annexe des documents complémentaires au besoin;
- Avec un marqueur, faites ressortir les idées principales;
- Inscrivez dans la marge un mot-clé qui résume l'idée du paragraphe.

Enfin, pour mettre toutes les chances de votre côté, assoyez-vous près du tableau. Éviter d'enregistrer les cours (empruntez plutôt les notes d'un collègue) et si possible, ne perdez pas de temps à transcrire vos notes (complétez-les). Ces outils, loin d'être inflexibles, devraient plutôt vous inspirer et vous inciter à développer votre propre technique. Le fait d'être structuré vous rendra plus actif en classe et diminuera sans aucun doute le temps consacré à vos études. Soyez tenace, car quelques semaines seront nécessaires pour vous sentir confortable avec votre nouvelle façon de faire.

BIBLIOGRAPHIE : BÉGIN, Christian. *Devenir efficace dans ses études*, Beauchemin, coll. « Agora », 1992.
DIONNE, Bernard. *Pour réussir Guide méthodologique pour les études et la recherche*, Études vivantes, 1998.



Publié par le Centre d'aide à la réussite

3000, avenue Boullé, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 1H9

Téléphone : 450 773-6800

514 875-444, poste 2442

Rédigé par Éric Chassé, aide pédagogique au Centre d'aide à la réussite

Coordination du projet : Roger Bouchard

Version révisée en mai 2014

Reproduction autorisée avec la permission de l'auteur