

Mieux étudier avec ... L'intelligence kinesthésique



- Veiller à travailler dans un contexte agréable pour le corps et l'esprit.
- Bouger, marcher en récitant, lancer une balle... Effectuer un geste inconscient mais qui met le corps en mouvement.
- Faire de nombreux exercices. Le kinesthésique retient et comprend mieux en agissant qu'en écoutant ou en lisant.
- Ecrire, dessiner, faire des schémas, des cartes mentales, des expériences et manipulations... Ceci afin d'associer le corps à la démarche d'apprentissage et de s'appropriier la matière comme de la pâte à modeler.
- Associer la matière à des gestes : mimer, suivre le tracé du circuit sanguin avec son doigt sur son corps...
- Faire des excursions, des visites, pour entrer concrètement en contact avec la matière à étudier.
- Faire régulièrement des pauses dans son travail pour permettre à son corps de bouger et de s'aérer.
- Montrer aux autres comment faire.

Mieux étudier avec ... L'intelligence verbale-linguistique



- Reformuler la matière dans ses propres mots.
- Mettre en évidence les mots-clefs d'une leçon (souligner, mettre en couleur) et retenir ces mots-clefs.
- Réciter à voix haute afin de vérifier que l'on maîtrise les mots et les structures de phrases pour dire la matière.
- Se raconter la matière comme une petite histoire (si possible à voix haute).
- S'imaginer en examen oral : créer des questions/réponses, s'imaginer présenter son travail devant la classe ou dialoguer avec le professeur sur la matière.
- Lire un maximum sur le sujet étudié.
- Recopier ses notes.
- Expliquer la matière à un autre élève.

Mieux étudier avec ... L'intelligence logico-mathématique



- Travailler de façon méthodique, à l'aide d'un planning, en décomposant les tâches à réaliser en parties successives et en fixant un ordre de priorité.
- Chercher à comprendre la logique et la structure d'une leçon, en étudiant les plans et tables des matières.
- Mémoriser les cours en cherchant à faire un maximum de liens entre les différentes parties de la matière.
- Mémoriser en accentuant la réflexion autour des causes et conséquences des phénomènes étudiés. Répondre aux questions « pourquoi » et « comment » pour approfondir sa compréhension des thématiques étudiées.
- Après l'étude, élaborer une liste de questions à propos de la matière et tenter d'y répondre.
- Faire des recherches sur ordinateur.

Mieux étudier avec ... L'intelligence visuospatiale



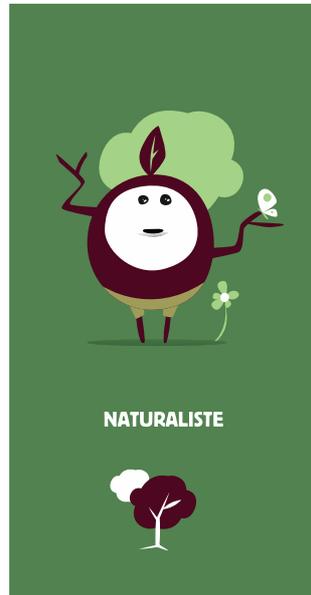
- Etudier en écrivant.
- Faire visuellement apparaître la structure de la matière à étudier : utilisation de codes-couleurs pour les titres, les mots-clefs, les passages importants... Attention, il ne s'agit pas de faire un arc-en-ciel sur sa feuille mais de créer son propre code couleurs appliquant une logique claire et facile à retenir.
- Etudier sous forme de schémas, de plans, de cartes mentales.
- Illustrer les idées par un dessin.
- Se créer des images mentales représentant concrètement la matière à étudier.
- Regarder des films et documentaires sur les sujets étudiés.
- Afficher des post-its, des posters de synthèse dans sa chambre, ses toilettes, sur le miroir de sa salle de bain... présentant les points-clefs de la matière à étudier. Les lire fréquemment.

Mieux étudier avec ... L'intelligence musicale/rythmique



- Se choisir un fond musical adapté pour travailler (pas de paroles en français ou dans une langue que l'on connaît, rythme calme et apaisant).
- Essayer de se remémorer les mots prononcés en classe, le discours du professeur.
- Etudier en récitant à voix haute.
- Adapter la matière sur une mélodie, réinventer le texte d'une chanson à partir du cours à étudier.
- Placer le cours sur une rythmique et la reproduire avec son corps (en tapant des mains, des doigts sur la table...) afin d'intérioriser le nombre de mots, de syllabes à retenir.
- Trouver des musiques et chansons en rapport avec ce que l'on apprend.
- Enregistrer sa matière sur un support audio et l'écouter quand on en a l'occasion (durant ses trajets, en cuisinant...).

Mieux étudier avec ... L'intelligence naturaliste



- Utiliser les atouts de la nature pour maintenir sa concentration (aérer l'espace où l'on étudie, se placer à la proximité de la lumière, rechercher un panorama agréable, étudier en extérieur si possible).
- Amener la nature dans son espace d'étude (plantes vertes, poisson rouge, animaux domestiques...)
- Faire des pauses permettant de faire un tour à l'extérieur, de respirer de l'air frais, d'observer la nature (ciel, arbres, fleurs, animaux...).
- Classer les informations à étudier, les catégoriser selon des caractéristiques communes.
- Présenter la matière sous forme d'ensembles, de listes ou de tableaux.

Mieux étudier avec ... L'intelligence intrapersonnelle



- Trouver des liens personnels entre la matière et soi.
- Toujours chercher à connaître les objectifs précis d'une matière à étudier et structurer son apprentissage en fonction de ceux-ci.
- Chercher à être acteur de son apprentissage, s'impliquer personnellement dans la matière, faire et étudier par soi-même, organiser et réaliser son travail en fonction de son profil d'apprentissage.
- Analyser ses échecs et réussites, ses atouts et faiblesses afin d'acquérir des techniques de travail plus efficaces.
- Travailler dans un espace isolé, calme.

Mieux étudier avec ... L'intelligence interpersonnelle



- Travailler en groupe, ou avec un ami, un proche : réfléchir ensemble sur la matière, comparer ses prises des notes, vérifier ensemble sa compréhension du sujet étudié, se poser des questions l'un à l'autre ou se faire réciter chacun à son tour.
- Expliquer la matière à une autre personne.
- Réciter son cours à voix haute en imaginant que l'on est face à une personne ou un public.
- Discuter des sujets étudiés en famille, durant les trajets en voiture ou les repas du soir par exemple.
- Apprendre via les jeux de société, les marionnettes (interaction entre les poupées).