

5

## La lecture et l'étude

« Des méthodes de travail performantes pour être plus efficace. »



### Comment retenir un maximum d'informations?

La lecture et l'étude sont les moyens qui te permettent de consolider tes apprentissages au cégep. C'est à travers l'étude et la lecture que tu t'appropries les connaissances et les matières qui te sont enseignées dans le cadre de ton programme. C'est aussi ce qui t'aide à bien te préparer aux examens et c'est pourquoi il est important d'avoir de bonnes méthodes d'étude et de lecture.

### Les 3 étapes de la lecture

#### 1) Se préparer à lire

Pour cette étape, il faut que tu aies en ta possession les éléments suivants :

- Un lieu de lecture calme et éclairé.
- Le matériel suivant : surligneur, crayon, papier, tes notes de cours et ton livre de lecture.
- Prends connaissance de la table des matières de ton livre, du sujet du chapitre à lire, de son introduction et de sa conclusion.
- Établis des objectifs de lecture, par exemple, lire un chapitre par jour.

#### 2) Lire activement

En plus de lire le texte, tu dois le comprendre :

- Lis un chapitre à la fois et lis-le rapidement pour donner un sens à l'information.
- Identifie les idées principales et les idées secondaires du texte.
- Sélectionne et surligne les informations importantes (dates, statistiques, personnages, etc.).
- Pose-toi des questions sur ce que tu lis. Demande-toi quel genre de questions ton enseignant ou ton enseignante pourrait te poser.
- Relis et approfondis les points importants que tu as identifiés.

#### 3) Réviser la lecture

Réviser ce que tu viens de lire te permet de mieux mémoriser et favorise aussi ta compréhension de la matière. C'est pour ces raisons que tu dois :

- Résumer le chapitre et les idées du texte dans tes propres mots.
- Faire des liens entre ta lecture et tes notes de cours.
- Établir une liste des questions susceptibles d'être posées aux examens et connaître les réponses.

### La lecture efficace

#### Qu'est-ce que c'est?

La lecture efficace est une méthode d'étude qui te permet de retenir un maximum d'informations à travers la lecture.

#### En quoi est-ce important?

Dans tes cours, tu auras souvent des lectures obligatoires à faire en dehors des heures de classe. Une méthode de lecture efficace te permettra d'économiser du temps et t'aidera à mieux retenir la matière.

### L'étude efficace

L'étude est une partie importante de la vie étudiante. Tu dois d'abord assister à tes cours en plus d'avoir à rédiger des travaux et te préparer aux examens.

Une bonne méthode d'étude te permettra de retenir un maximum d'informations et de gagner du temps. Pour te convaincre, regarde le verso.

Tu ne connais pas  
la méthode d'étude  
AQL2R ?



Lis la suite !

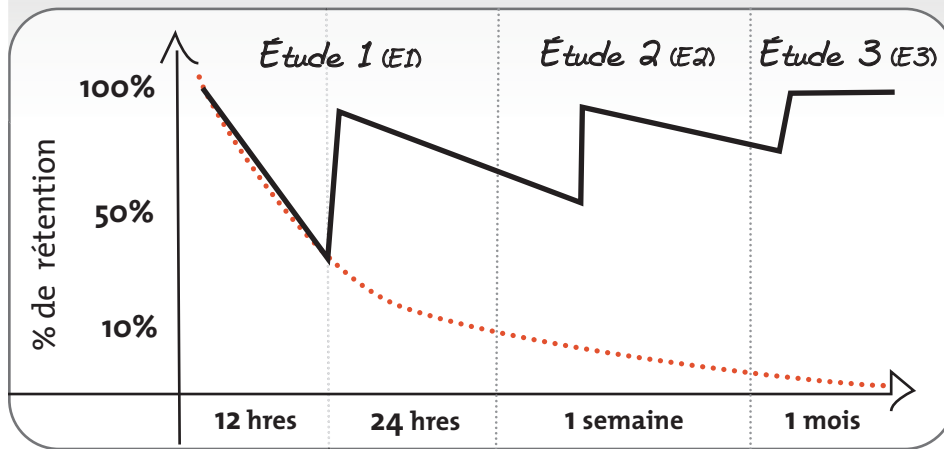


## La lecture et l'étude

« Pour faciliter la mémorisation des apprentissages. »



Effets d'une bonne méthode d'étude sur la décourageante courbe de l'oubli.



Sans étude, ta mémoire a de la difficulté à intégrer les informations. Une petite révision immédiatement après le cours te permet de conserver plus longtemps les informations et est plus efficace qu'une grosse étude la veille de l'examen. N'oublie pas que le fait d'assister à tes cours, de porter attention en classe et de prendre des notes représentent **50 % de ton étude !!!** Tu as beaucoup à gagner à t'impliquer dans tes cours.

.....  
Sans étude

—  
Avec étude

### Méthode d'étude AQL2R

|                    |  |  |
|--------------------|--|--|
| <b>Aperçu</b>      | Survole tes notes de cours.                    | Relis les titres des chapitres, la table des matières et les grands titres de tes notes de cours.          |
| <b>Questionner</b> | Questionne ce que tu dois comprendre.          | Pose-toi des questions sur ce qu'il est important de retenir. Par exemple, qu'est-ce que la méthode AQL2R? |
| <b>Lire</b>        | Lis les textes et tes notes de cours.          | Lis les textes au complet en cherchant à répondre à tes questions.   |
| <b>Réciter</b>     | Dis à voix haute les réponses et mémorise-les. | Reformule les réponses dans tes propres mots. Si tu as de la difficulté, répète l'étape précédente.        |
| <b>Réviser</b>     | Refais les étapes précédentes.                 | Reprends rapidement les étapes précédentes pour t'assurer d'avoir bien compris la matière.                 |

### Comment utiliser la méthode AQL2R ?

Utilise la méthode 3 fois :

- Dans les 24 heures suivant le cours
- 1 semaine plus tard
- 1 mois plus tard
- \* Au besoin : dans la semaine précédant l'examen.

Assure-toi de prendre des courtes pauses de 5 à 10 minutes pour chaque 30 à 40 minutes d'étude.



### Pour en savoir plus

Si tu veux améliorer ta lecture et ton étude, tu peux consulter ton API au local A-118 ou les références suivantes :

*Devenir efficace dans ses études*, Christian Bégin, 1992 (disponible à la bibliothèque et au centre d'information scolaire du cégep au local A-120), *Psychologie générale*, 3e éd., par Spencer A Rathus, 1995 ou *Pour réussir : guide méthodologique pour les études et la recherche*, Éd. Beauchemin, 2004.

Aussi, tu peux accéder à notre site Internet à l'adresse suivante : [www.cegep-lanaudiere.qc.ca](http://www.cegep-lanaudiere.qc.ca), choisir *Mon portail Omnivox*, cliquer sur Outils. Tu peux aussi aller sur le site [www.cegep-lanaudiere.qc.ca/joliette](http://www.cegep-lanaudiere.qc.ca/joliette) et faire une recherche : aide à l'apprentissage.