

APPRENDRE EFFICACEMENT LES 4 ÉTAPES STRUCTURÉES



Date et Matière

1 **But :** Contextualiser les notes pour faciliter les révisions.

Action : Inscrire la date et la matière étudiée en haut de la feuille pour organiser vos apprentissages.

Exemple : « 15 mai 2024 – La Révolution Française »

Rappel Actif du cours (Zone principale - Vert)

2 **But :** Stimuler la mémoire par le rappel actif pour mieux ancrer les informations.

Action : Sans consulter votre cours, écrivez tout ce que vous avez retenu (idées clés, concepts, événements).

Exemple : « Le 14 juillet 1789 : Prise de la Bastille. Déclaration des Droits de l'Homme en août 1789. »

Idées/Mots-clés et Questions (Colonne de gauche - Orange)

3 **But :** Clarifier et organiser les informations essentielles.

Action : *idées/Mots-clés :* Ajoutez les concepts principaux et dates importantes.

Questions/Incompréhensions : Notez les points flous ou les questions à approfondir.

Exemple : « Pourquoi la crise économique a-t-elle déclenché la Révolution ? »

Synthèse après relecture (Zone du bas - Rose)

4 **But :** Consolider les connaissances et identifier les zones nécessitant des éclaircissements.

Action : Relisez vos notes et résumez l'essentiel avec vos propres mots. Ajoutez des réflexions pour approfondir votre compréhension.

Exemple : « La Révolution française est marquée par des inégalités sociales, économiques et l'influence des Lumières. »

REDONNER CONFIANCE POUR RÉUSSIR

Créez votre récit



LAURENT JAUDON,
PSYCHOLOGUE

Laurent Jaudon, psychologue, aide adolescents, étudiants et adultes à surmonter le stress et à renforcer l'estime de soi par une approche personnalisée alliant Cinéma, écriture et relaxations dynamiques



ADULTES
MALADE DU TRAVAIL

Stratégies personnalisées liées au cinéma et à l'écriture de scénario pour adultes afin de gérer le stress et prévenir le burn-out, en renforçant l'autonomie pour un bien-être durable et une meilleure qualité de vie



ETUDIANT/ ADOS
JE FAIS MON CINÉ

Le cinéma et l'écriture créative pour booster autonomie, motivation, et compétences sociales par l'analyse de films et la création de scénarios.



RECONNEXION &
RENOUVEAU

Des séances pour vous recentrer et retrouver vos valeurs essentielles. Un temps de réflexion sans jugement et avec bienveillance pour rétablir un équilibre entre votre vie professionnelle et personnelle.

www.laurentjaudon-psychologue.fr / cinepsy@jaudon.fr / 07 67 21 67 99