

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	<b>13</b>
I. Ce guide, pour qui? .....	13
II. L'approche du « mieux-apprendre » .....	13
III. Pourquoi concevoir une formation selon le « mieux-apprendre » .....	14
IV. La structure de ce guide .....	15
<b>Chapitre 1</b> <b>De l'apprentissage avec ennui</b> <b>au « mieux-apprendre »</b> .....	<b>17</b>
I. Quelques principes fondamentaux sur l'idée de « mieux-apprendre » .....	18
II. Un certain nombre de choses souhaitables pour mieux apprendre .....	19
III. Quelques qualités pour transmettre un savoir .....	20
IV. Deux conceptions de l'apprentissage .....	21
<i>Topogramme général</i> .....	24
<i>FICHE TECHNIQUE : Le topogramme</i> .....	26

## Chapitre 2

### Préparer le futur apprentissage ..... 29

- I. Comment préparer la formation ? ..... 30
  - 1. Prendre des renseignements sur les apprenants ..... 32
  - 2. Envoyer un courrier personnel aux participants ..... 33
  - 3. Définir les objectifs d'apprentissage et les ressources ..... 34
  - 4. Déterminer les paramètres de contrôle et d'évaluation ..... 35
  - 5. Préparer le contenu ..... 37
  - 6. Préparer la salle ..... 39
- II. Comment accueillir les participants ..... 39
  - 1. La préparation personnelle du formateur ..... 40
  - 2. L'accueil le 1<sup>er</sup> jour ..... 42
  - 3. Les jours suivants ..... 44
- III. Comment organiser l'environnement d'apprentissage ..... 44
  - 1. Créer un environnement physique accueillant ..... 46
  - 2. Favoriser un environnement émotionnel qui soutienne ..... 48
  - 3. Encourager un environnement social de qualité ..... 49
  - 4. Proposer un environnement mental stimulant ..... 51
  - FICHE TECHNIQUE : Les périphériques* ..... 52
  - FICHE PRATIQUE : Exemple de message pré-formation* ..... 55
  - FICHE PRATIQUE : Exemple de questionnaire pré-formation* ..... 57

## Chapitre 3

### Réussir la phase de connexion ..... 59

- I. Créer un état de réceptivité optimal pour l'apprentissage ..... 60
  - 1. Reconnaître les phénomènes de déconnexion par rapport à l'apprentissage ..... 60
  - 2. Modifier l'« état » personnel des apprenants ..... 62
  - 3. Favoriser un état d'attention et de détente ..... 63
- II. Présenter l'image globale de l'apprentissage à venir ..... 64
  - 1. Un apprenant doit pouvoir créer sa propre structure mentale ..... 64
  - 2. Intérêt de présenter l'image globale de ce que l'on va apprendre ..... 66
  - 3. Comment présenter l'image globale ..... 66
  - 4. Utiliser l'image globale comme référence ..... 68

III. Mettre en place des points d'ancrage . . . . .	68
1. S'appuyer sur des points d'ancrage existants . . . . .	68
2. Comment créer des points d'ancrage . . . . .	70
IV. Susciter et entretenir la motivation des apprenants . . . . .	71
1. Donner du sens et présenter les bénéfices futurs de la formation . . . . .	72
2. Utiliser certaines règles pédagogiques pendant le déroulement de l'apprentissage . . . . .	74
3. Entretenir la motivation . . . . .	75
V. Bien introduire la session d'apprentissage . . . . .	76
1. Quels sont les buts recherchés par une bonne introduction ? . . . . .	76
2. Quelle forme peut prendre une bonne introduction ? . . . . .	78
<i>FICHE TECHNIQUE : Relaxation et apprentissage . . . . .</i>	<i>79</i>
<i>FICHE PRATIQUE : Deux exemples d'activités de connexion . . . . .</i>	<i>83</i>
<i>CONSEILS EN PASSANT... Les 9 qualités d'une formation . . . . .</i>	<i>87</i>

## Chapitre 4

### Bien transmettre les nouvelles connaissances ... 89

I. Quelques idées fondamentales auxquelles se référer . . . . .	90
II. Choisir ses outils de transmission . . . . .	91
1. Définir les outils les mieux adaptés . . . . .	91
2. Enrichir sa boîte à outils . . . . .	92
III. Aspects pratiques pour la transmission . . . . .	94
1. Appliquer deux principes intéressants . . . . .	94
2. Réaliser une présentation en faisceau . . . . .	96
3. Veiller à quelques autres éléments . . . . .	96
IV. Avoir recours au calibrage . . . . .	99
1. Qu'est-ce que le calibrage ? . . . . .	99
2. Quelle est notre vision du monde ? . . . . .	100
3. Comment utiliser le calibrage dans le cadre d'un apprentissage ? . . . . .	102
4. Quels sont les éléments essentiels du calibrage ? . . . . .	102
5. Quels sont les bénéfices du calibrage ? . . . . .	103
<i>FICHE TECHNIQUE : Les « intelligences multiples » d'Howard Gardner . . . . .</i>	<i>104</i>
<i>FICHE PRATIQUE : Les « intelligences multiples » en pratique . . . . .</i>	<i>109</i>

<b>Chapitre 5</b>	
<b>Tirer profit des pauses</b>	<b>115</b>
I. Les pauses physiques simples sont indispensables	116
II. Les pauses physiques riches et les pauses récréatives améliorent le travail	117
III. Les pauses créatives libèrent l'imagination	117
<i>FICHE PRATIQUE : Exemples de pauses créatives</i>	<i>119</i>
<b>Chapitre 6</b>	
<b>Ouvrir un large champ à la phase d'activation</b>	<b>121</b>
I. Activations : principes et conseils	123
1. Les informations nouvelles doivent être « activées »	123
2. La phase d'activation s'appuie sur des principes simples	123
3. Quelques conseils utiles	124
II. Comment activer les nouvelles informations	126
1. Utilisation des « intelligences multiples » de Gardner	126
2. Autres types d'activations	128
3. Exemples d'activations	129
<i>FICHE TECHNIQUE : Les jeux-cadres</i>	<i>130</i>
<i>FICHE PRATIQUE : Un exemple de jeu-conférence : « Questions à foison »</i>	<i>133</i>
<i>FICHE PRATIQUE : Exemple d'activation des connaissances</i>	<i>136</i>
<b>Chapitre 7</b>	
<b>Faciliter la mémorisation</b>	<b>139</b>
I. Aider la mémoire à bien fonctionner	140
1. Soigner la qualité des matériels pédagogiques	142
2. Créer et entretenir une bonne atmosphère d'apprentissage	142
3. Proposer régulièrement des exercices de relaxation	143
4. Utiliser quelques techniques simples	143
II. Appliquer de bonnes stratégies de mémorisation	146
1. Exprimer à sa manière	146
2. Relier à des éléments sensoriels	148
3. Créer des « points d'ancrage mémoire » suffisamment nombreux	149
4. Utiliser des procédés mnémoniques divers	150
<i>FICHE TECHNIQUE : Utiliser de la musique en formation</i>	<i>151</i>

<i>FICHE PRATIQUE : Exemple d'activité de mémorisation</i> . . . . .	153
<i>CONSEILS EN PASSANT... Ce que l'on attend du formateur</i> . . . . .	155

## **Chapitre 8**

### **Consolider les connaissances . . . . . 157**

I. Effectuer un « contrôle qualité » . . . . .	158
1. Vérifier la qualité des acquis . . . . .	158
2. Reconnaître ses nouvelles acquisitions et compétences . . . . .	160
II. Évaluer les compétences . . . . .	161
1. Avoir recours à différentes formes d'évaluation . . . . .	161
2. Prolonger l'apprentissage par un travail chez soi . . . . .	161
3. Bien utiliser et tirer parti des tests . . . . .	162
<i>FICHE PRATIQUE : Exemple d'activité de consolidation</i> . . . . .	165
<i>CONSEILS EN PASSANT... Quelques conseils supplémentaires</i> . . . . .	167

## **Chapitre 9**

### **Clore l'apprentissage . . . . . 169**

I. Réfléchir sur l'apprentissage . . . . .	171
1. Connaître le ressenti des apprenants . . . . .	171
2. Réfléchir sur la manière dont on a appris . . . . .	171
3. Différentes formes possibles . . . . .	172
II. Soigner les activités de clôture . . . . .	176
1. L'intérêt de proposer une activité de clôture . . . . .	176
2. Quelques exemples d'activités de clôture . . . . .	176
3. Se récompenser . . . . .	178
III. Ouvrir sur « la suite » . . . . .	178
1. Une occasion à ne pas manquer . . . . .	178
2. Créer des points d'ancrage du lendemain . . . . .	178
3. Créer des points d'ancrage à long terme . . . . .	180
4. Penser à l'après-formation . . . . .	180
<i>FICHE TECHNIQUE : Sentiments et émotions dans un apprentissage</i> . . . .	181
<i>FICHE PRATIQUE : Exemple de questionnaire de fin de formation</i> . . . . .	184

### **Bibliographie . . . . . 189**

### **Sites internet . . . . . 191**