

## Améliorer les habiletés en lecture

- **Anticiper la lecture :**
  - Délimiter la quantité et la durée de votre lecture
  - Définir l'intention de lecture (« *L'esprit guide l'œil.* » Favorise la mémorisation)
  - Se rappeler de ses connaissances déjà acquises sur le sujet
  - S'attarder sur le titre du livre/texte
- **Mobilité oculaire :**
  - Exercice : faire un cercle avec les yeux puis suivre la forme d'un cercle fait par le doigt de quelqu'un. Le deuxième sera plus fluide ... comme lorsqu'on lit en suivant son doigt!
  - Il se révèle être un moyen efficace pour l'accélérer! À essayer avec : doigt, stylo, *Curseur Médialexie* (mode *Caché*), etc.
- **Renforcer la précision oculaire :**
  - Exercices à faire :
    - Repérer un mot dans une grille (ex. : «volonté» se retrouve 2x dans une grille de 25 mots).
    - Liste de mots A : Trouver l'antonyme dans la liste de mots B (qui contient plus de mots).
- **Cibler un texte ou un extrait intéressant :**
  - 1) Lire le titre et le chapeau du texte
  - 2) Identifier les questions auxquelles pourraient répondre le texte
  - 3) Lire le 1<sup>er</sup> paragraphe (introduction : voir les éléments qui seront abordés)
  - 4) Lire le dernier paragraphe (conclusion : voir les principales, en résumé)
  - 5) Lire les sous-titres
  - 6) Lire le texte en intégral.
  - Favorise la mémorisation d'idées secondaires, de détails, mais n'apporte rien de nouveau quant aux idées principales et à la thèse défendue (qui sont identifiées lors de la lecture partielle).
  - Image : Comme un trajet en voiture (1<sup>re</sup> fois vs. Le faire à tous les jours).
- **Éviter l'oralisation** (lire à voix haute ou à voix basse) : freine la progression de la lecture. Les yeux peuvent analyser 2 mots en même temps, mais la langue ne peut dire 2 mots en même temps!
- **Retours en arrière :**
  - Ralentissent la lecture!
  - Utiliser une règle, un papier ou *Curseur Médialexie* pour contrer cela.

## Améliorer la prise de notes

- Prendre des notes **À LA FIN DE LA LECTURE** afin de faciliter la compréhension et la mémorisation (fin de paragraphe, de chapitre ou du texte). Le faire **simultanément** à la lecture **empêche** d'avoir une vue d'ensemble sur le sujet traité et risque de **nuire** au tri et à la synthèse des informations.
- « Selon la difficulté de la matière, selon l'intérêt que vous lui portez, **4 à 6 révisions** sont nécessaires pour graver les connaissances dans la mémoire à long terme. »
  - Idéalement, réviser ses notes de cours le soir-même (max. 10 min/cours) en lisant les mots-clés, les titres et les sous-titres.
  - « 80% des informations sont oubliées dès le lendemain. »
- **Utiliser la technique «T.A.S.» :**
  - ➔ Télégraphique (mots-clés, pas de phrase complète)
  - ➔ Abréviations
  - ➔ Symboles (ex. : +, -, =, ↓, etc.)

Exemple de légende d'abréviations et de symboles	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bcp</b> : beaucoup</li> <li>• <b>Svt</b> : souvent</li> <li>• <b>Cpt</b> : comportement</li> <li>• <b>Rx</b> : réaction</li> <li>• <b>Dx</b> : diagnostic</li> <li>• <b>Qqch</b> : quelque chose</li> <li>• <b>Qqn</b> : quelqu'un</li> <li>• <b>Imp.</b> : important</li> <li>• <b>F<sub>n</sub></b> : fonction</li> <li>• <b>T°</b> : Temps, température</li> <li>• <b>↓</b> : Diminution</li> <li>• <b>↑</b> : Augmentation</li> <li>• <b>≠</b> : Pas égal, différent, absence de lien</li> <li>• <b>→</b> : Lien, «donc», «ce qui amène à»</li> <li>• <b>⊥</b> : Perpendiculaire, perpendiculairement</li> <li>• <b>//</b> : Parallèle, parallèlement</li> <li>• <b>∅</b> : Rien, absence de qqch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>≤</b> : Plus petit ou égal</li> <li>• <b>≥</b> : Plus grand ou égal</li> <li>• <b>Nº ou #</b> : Numéro</li> <li>• <b>Ψ</b> : Psycho- (psychologie, psychologique, bioΨsocial = biopsychosocial)</li> <li>• <b>± ou ≈</b> : Plus ou moins, environ</li> <li>• <b>♀</b> : Fille, femme, féminin</li> <li>• <b>♂</b> : Garçon, homme, masculin</li> <li>• <b>+</b> : positif, positivement</li> <li>• <b>-</b> : négatif, négativement</li> <li>• <b>n</b> : Échantillon</li> <li>• <b>N</b> : Population</li> <li>• <b><math>\bar{x}</math></b> : moyenne</li> <li>• <b><math>\bar{m}</math></b> : même</li> <li>• <b><math>\bar{c}</math></b> : avec</li> <li>• <b>"</b> : Répétition du mot au-dessus               <div style="margin-left: 40px;">                 { Ex. : - Symptômes du rhume                            - " de la grippe               </div> </li> </ul>