

Outil méthodologique : la prise de notes

1. Pourquoi prendre des notes ?

Des études scientifiques montrent que les étudiants qui prennent des notes au cours et revoient celles-ci ensuite obtiennent de meilleurs résultats que ceux qui ne le font pas¹.

La prise de notes permet :

- De **maintenir l'attention** et de « décrocher » moins facilement.
 - De **mémoriser** grâce à l'attention portée aux propos du professeur.
 - De **disposer** d'une première **trace écrite** des cours. Ceci permettra de se constituer un support utile pour l'étude en le restructurant, le validant et le complétant par la suite.
 - De **sélectionner** les éléments importants du discours de l'enseignant.
 - De « **clarifier** pour soi-même ce qui est important » et donc « d'organiser ses pensées »² ce qui permet une mémorisation durable des informations.
- En effet, il n'est pas possible de noter l'entièreté de ce qui est dit.

2. Stratégies pour prendre des notes

Voici différents éléments auxquels il est utile de prendre en compte lors de la prise de notes.

→ Des études montrent que « revoir ses notes après le cours améliore significativement son apprentissage »³.

→ Ces mêmes études montrent également que « certaines façons de revoir ses notes fonctionnent mieux que d'autres »⁴.

→ Une des stratégies les plus efficaces consiste à s'interroger à la suite du cours sur différents aspects comme le/les objectifs, les grands points énoncés, les liens entre ce cours et le précédent, et ce qui est à retenir.

¹ Tormey et Hardebolle (2017). Apprendre à étudier – Guide à l'usage des étudiants en sciences et en ingénierie.

² Tormey et Hardebolle (2017). Apprendre à étudier – Guide à l'usage des étudiants en sciences et en ingénierie, p.22.

³ Tormey et Hardebolle (2017). Apprendre à étudier – Guide à l'usage des étudiants en sciences et en ingénierie, p.22.

⁴ Tormey et Hardebolle (2017). Apprendre à étudier – Guide à l'usage des étudiants en sciences et en ingénierie, p.22.

2.1. Mise en forme

Voici quelques conseils à appliquer pour la mise en forme des notes

Préparer le matériel	Avoir des feuilles, un cahier ou votre ordinateur bien chargé, (en fonction du support que vous employez pour la prise de notes), un stylo à bille, un crayon, une gomme, etc.
Bien identifier les notes	Pour pouvoir bien exploiter vos notes par la suite, il est important que vous puissiez bien les identifier. Il faut donc indiquer l'intitulé du cours ainsi que la date et numéroté les pages.
Aérer le texte	Laissez suffisamment d'espace dans le texte afin de pouvoir le compléter par la suite si nécessaire. Si vous décrochez, laissez un espace que vous pourrez compléter par la suite.
Utiliser la marge	Pour des annotations parallèles au texte s'il y a un passage • que vous ne comprenez pas • pour lequel vous n'êtes pas certain de vos notes • s'il manque un élément que vous n'avez pas pu saisir • si le professeur a donné des tuyaux pour l'examen
Supports de cours	Si le professeur projette des diapositives et les met en ligne sur l'UV avant le cours, cela peut être utile de les consulter et/ou de les imprimer afin de les utiliser comme support de notes.
Structurer ses notes	Indiquer clairement la structure de vos notes en mettant bien en évidence les chapitres, les titres, les sous-points... Pensez à vous aider de la structure donnée par les slides. Veillez à garder la cohérence et la lisibilité de cette structure.

2.2. Contenu

- Noter toutes les explications orales, tant les exemples donnés par le professeur, que les explications concernant les schémas et tableaux qu'il présente ou encore les tuyaux qu'il donne par rapport à l'examen ou un point de la matière.
- Noter la signification des symboles employés
- Adapter ses notes en fonction du cours : du type de cours, de la structure présentée par le professeur.

Piège : prendre des notes au brouillon : vous risquez de perdre du temps si les notes que vous avez prises au cours ne servent pas directement à constituer votre support de cours. Aller au cours, y prendre des notes que vous relirez, retravaillerez et restructurerez par la suite contribue à votre avancement dans l'assimilation de la matière.

2.3. Un exemple de méthode : la méthode S.A.T. : symboles, abréviations, (style) télégraphique

Symboles : ce sont des procédés qui permettent de rendre les notes plus concises. Ils permettent également de rendre la prise de notes plus efficace du point de vue du temps passé à écrire.

Abréviations : pour prendre des notes efficacement, il peut être utile de se constituer un tableau d'abréviations auquel vous vous référerez. Il peut s'agir d'abréviations courantes, spécifiques (pour certaines matières et/ou utilisées par vos professeurs) ou encore personnelles. L'important est de pouvoir retrouver facilement ce à quoi elles correspondent.

L'utilisation des symboles et des abréviations permet d'adopter une écriture de type télégraphique, écriture rendant la prise de notes efficace.

Tableau des symboles et abréviations

Voici quelques exemples d'abréviations et de symboles.

Symboles		Abréviations courantes		Abréviations spécifiques	
Tous les mots qui finissent en -tion	Action : act°	Beaucoup	Bcp	Membrane	Mbn
Tous les mots qui finissent en -ment	Parallèmt	Parce que	Pcq	Système nerveux	SN
>	Plus grand que	Toujours	Tjrs	Molécule	m/
<	Plus petit que	Jamais	Jms	Cellule	c/
ψ	Psychologie	Cependant	Cpd	Vertèbre	Vert.
=	Égal à	Longtemps	lgtps		
≠	Différent de, inégal,..	Peut-être	p-e		
//	Parallèle, par rapport à	Petit	pt		
→.	Implique, a pour conséquence, ...	Grand	gd		
<	Plus petit que	Conclusion	Ccl		
ψ	Psychologie	Conséquence	Csq		
=	Égal à	Nombre	nb		

3. Comment s'auto-évaluer et améliorer sa prise de notes ?

→ Pour améliorer sa prise de notes, il est important de s'auto-évaluer au cours des semaines de cours. L'outil « auto-évaluation de la prise de notes » propose une grille d'évaluation ainsi que différentes questions ouvertes. Répondre à ces questions vous permet de prendre du recul et de réfléchir à votre manière de prendre note afin de vous situer et de l'améliorer.

Sources :

- Houart, M. (2017). Réussir sa première année d'études (2^{ème} édition). de Boeck supérieur.
- Tormey, R., Hardebolle, C. (2017). Apprendre à étudier. Presses polytechniques et universitaires romandes.