

La technique du Hard Start





Barbara Oakley- PhD

- ★ Professeure américaine d'ingénierie à l'Université d'Oakland et McMas.
- ★ Elle est spécialiste des stratégies d'apprentissage.
- ★ Formatrice en ligne (coursera) et auteure (on ne naît pas brillant, on le devient ; apprendre vite et bien ; mindshift ; a mind for number).
- ★ <https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn>



Les deux modes de pensée

CONCENTRE

Permet de travailler sur des éléments connus ou intégrer du contenu difficile dans le cerveau pour être traité ensuite par le mode diffus.

Exemple: réfléchir sur un problème en mathématiques.

DIFFUS

Permet de comprendre des nouveaux éléments dans les matières. Trouver des nouvelles idées ou créer des relations entre différents éléments.

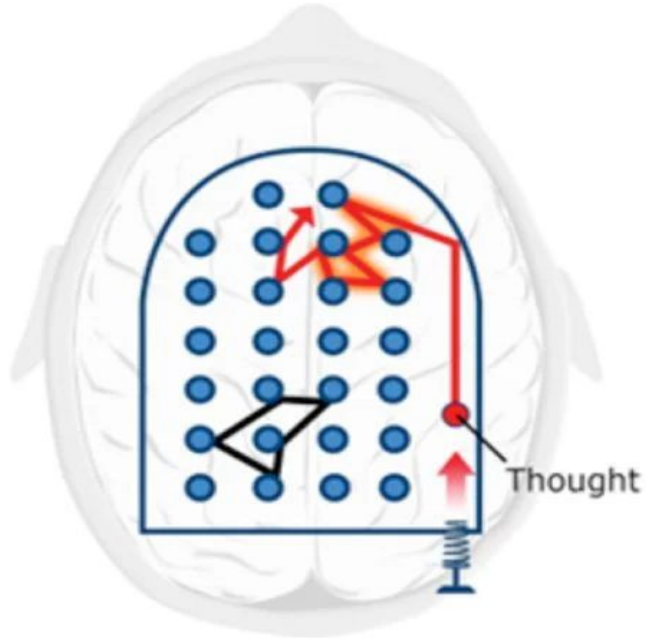
Des pensées nous traversent la tête lorsque nous sommes dans le mode diffus et pas toujours lors d'une session d'étude

Exemple: être sous la douche ou courir.

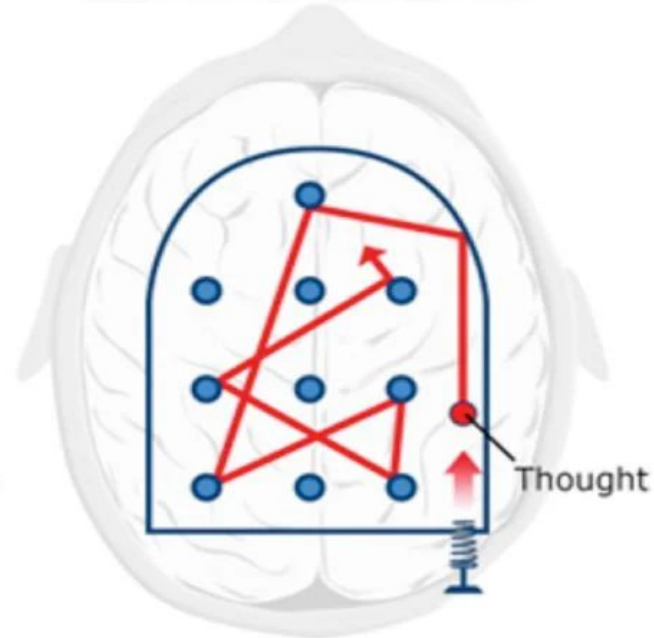
Les modes de pensée du cerveau nous aident tous deux à apprendre mais de façon très différentes. Un processus d'apprentissage complet comporte une série d'allers-retours entre le mode de pensée concentré et diffus.

Analogie du flipper

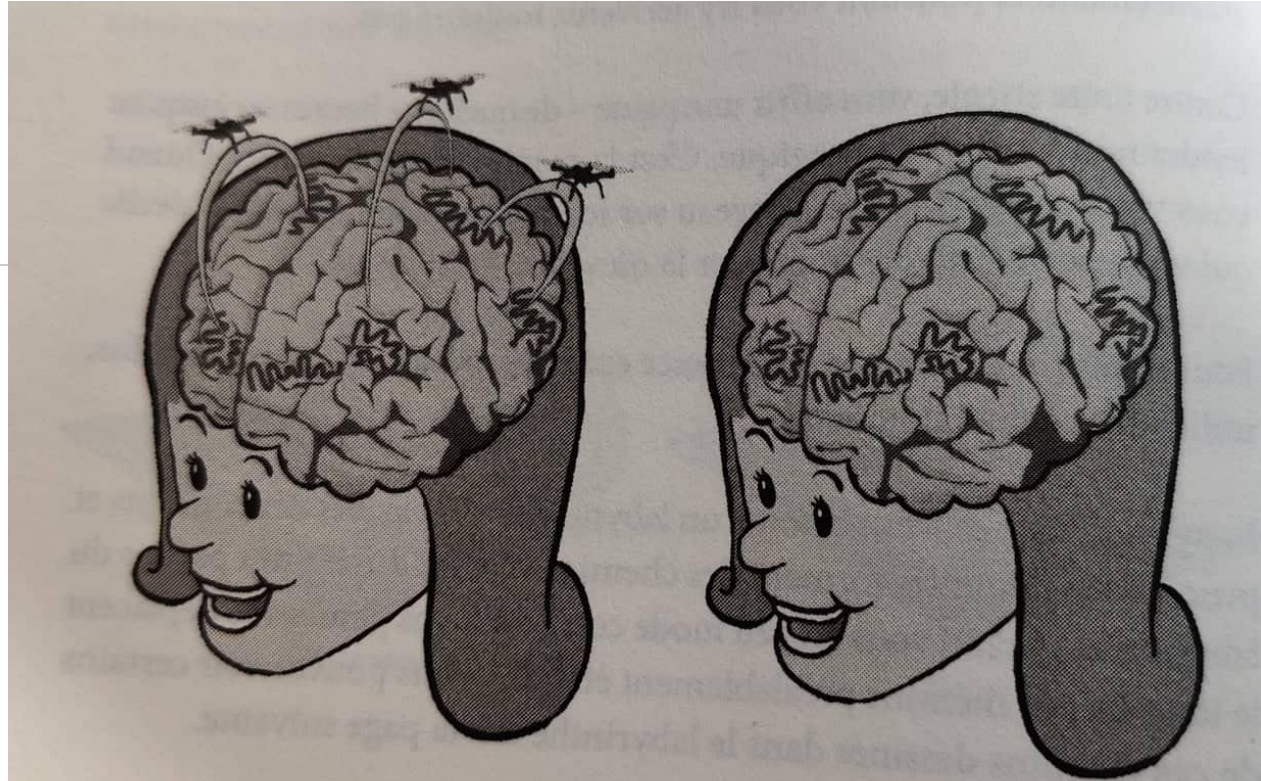
Focused



Diffuse



Analogie du labyrinthe et des drones



Salvator Dali & Thomas Edison



Salvator Dali used a unique method to brainstorm ideas. He'd nap in a chair while holding a spoon over a metal plate.



On falling asleep, he'd drop the spoon on the plate and the noise would wake him.

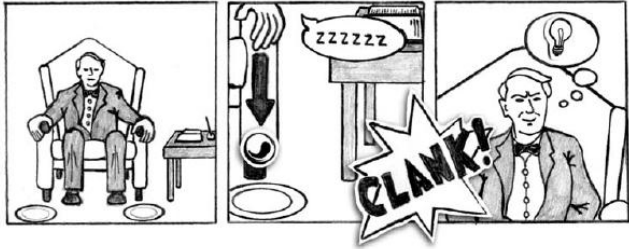
Startled from sleep, Dali would record what ran through his mind as he woke.

I tried it.

Get a job you prick

And I can't say I'm impressed with my results.

Fig 1.6 — THE EDISON TECHNIQUE





Technique du Hard Start

- Utilise le mode diffus
- Peut s'appliquer pour les révisions mais aussi lors des tests ou examens



La technique du **Hard Start**

1. Lire l'ensemble des exercices et classer par ordre de complexité.
2. Commencer par l'exercice jugé le plus difficile. Le risque d'être bloqué après quelques minutes est élevé.
3. Lors d'un blocage sur l'exercice, passer à un autre exercice plus facile.
4. Quand plusieurs exercices faciles réalisés, retourner à l'exercice plus difficile.



“Il semble que les meilleures façons de donner à votre mode diffus une chance de résoudre un problème difficile soient à travers des activités comme dormir, faire de l'exercice physique ou un tour en voiture”



“