



Apprendre à apprendre

Module 1

Utiliser la prise de note pour cette formation

- ☐ Identifier ce que tu viens chercher
- ☐ Se concentrer uniquement sur cette formation
- ☐ Couper les distractions
- ☐ Sélectionner ton outil de prise de note
- ☐ Prendre des notes

Lien des articles à lire pour apprendre et améliorer ta lecture rapide

[Coco 1](#)

[Coco 2](#)

[La guerre de l'attention](#)



Lecture rapide, rappel des steps à franchir (sans griller les étapes)

- ☐ Utiliser un stylo ou son doigt comme pointeur et lire 1 ligne en 1 seconde
- ☐ Lire en ne fixant du regard que les 3^e mot du début et de la fin
- ☐ Parcourir juste les titres et sous-titres pour capter les idées principales
- ☐ Lire uniquement la 1^{re} et dernière ligne d'un paragraphe
- ☐ Dresser la liste des questions du texte que tu vas lire (ce que tu souhaites apprendre)
- ☐ Identifier et rechercher la définition des mots propre au domaine en amont
- ☐ Identifier la présence de personnes et ralentir à ce moment-là
- ☐ Identifier les chiffres et ralentir à ce moment-là