



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