

Prendre des notes efficacement

Écouter, comprendre, trier, réviser

Prendre des notes, ce n'est pas copier. C'est sélectionner et organiser les idées pour pouvoir les comprendre, les mémoriser et les réutiliser.

1 LES QUATRE RÉFLEXES EN CLASSE

1

Écoute avant d'écrire

Repère la question centrale. Note les notions, dates, acteurs, échelles, mécanismes, chiffres et exemples utiles.

2

Montre le plan

Écris la date, le titre et la problématique. Utilise les alinéas pour rendre la hiérarchie du cours visible.

3

Écris en style télégraphique

Garde les mots clés et supprime les articles inutiles. Écris une idée par ligne. Garde les notions nouvelles en entier.

4

Ne reste pas bloqué

Si tu perds une idée, laisse deux lignes blanches et poursuis. Complète pendant une pause, sans perdre la suite du cours.

2 UNE PAGE QUI TRAVAILLE POUR TOI

DATE • TITRE • PROBLÉMATIQUE

MARGE ACTIVE
Questions
Mots clés
Définitions
Repères

NOTES PRINCIPALES
Plan visible
Idées clés
Causes → conséquences
Exemples précis
Sources et chiffres

RÉSUMÉ EN 3 LIGNES • Que faut-il retenir de cette page ?

AVANT • 2 min

Relis le résumé du cours précédent.

PENDANT

Écoute → trie → écris. Téléphone rangé.

APRÈS • 5 min

Complète, corrige et crée 3 questions.

Papier ou écran : choisis surtout un support qui t'aide à rester actif et sans distraction.



De la note au cours maîtrisé

Organiser, compléter, mémoriser

Une note utile n'est jamais terminée à la sonnerie. Quelques minutes suffisent pour la clarifier, la transformer en questions et préparer les révisions.

1 LES TROIS GESTES APRÈS LE COURS

1

Clarifie

Dans les 24 heures, complète les blancs, corrige les mots incertains et vérifie les notions.

2

Résume

Écris trois lignes : idée centrale, mécanisme essentiel et exemple à retenir.

3

Questionne

Transforme les titres en questions. Elles serviront ensuite à te tester sans regarder le cours.

2 DU COURS À LA NOTE

PHRASE DU COURS

Depuis 1945, l'arme nucléaire transforme les rapports de puissance. La dissuasion conduit chaque adversaire à renoncer à attaquer par crainte de représailles.

PRISE DE NOTES

Depuis 1945 : arme nucléaire → transforme rapports de puissance.
Dissuasion : adversaire renonce à attaquer car crainte de représailles.

À NOTER

Notions · dates · acteurs · échelles · causes · conséquences · chiffres · exemples · sources

À ÉVITER

Tout recopier · multiplier les couleurs · inventer un code illisible · laisser une idée sans lien avec le plan

3 RÉVISER SANS RELIRE PASSIVEMENT

J0

RAPPEL IMMÉDIAT

Ferme le cours. Résume à voix haute ce que tu as compris.

J+2

AUTO-TEST

Réponds aux questions de la marge, puis vérifie.

J+7

RAPPEL ESPACÉ

Refais le test et relie ce cours aux chapitres précédents.

SECONDE

Comprendre et hiérarchiser.

TERMINALE

Synthétiser et construire un raisonnement.

Dictionnaire des abréviations

La liste complète, classée par usage

Règle d'or : utilise peu d'abréviations, toujours les mêmes. Écris en entier une notion nouvelle ou un nom propre lors de sa première apparition.

1 MOTS, REPÈRES ET SYMBOLES

MOTS COURANTS · 1

adm°	administration
ap.	après
avt	avant
c.-à-d.	c'est-à-dire
Ccl°	conclusion
cf.	voir / se reporter à
déf°	définition
c° / com.	comme
cmt	comment
csq / csqce	conséquence
cpdt	cependant
dév.	développement
gd	grand
gpe	groupe
gvt	gouvernement
mm	même
mvt	mouvement
nv.	nouveau
nvelle	nouvelle

MOTS COURANTS · 2

nb	nombre
nbx	nombreux
pop°	population
q°	question
qq	quelque
qqn	quelqu'un
qd	quand
Rév°	révolution
svt	souvent
syst.	système
rég.	régime
tt	tout
ts	tous
tr.	très
trav.	travail
N	Nord
S	Sud
s/	sur
s/s	sous

SYMBOLES

=	égal à / signifie
≠	différent de / opposition
±	plus ou moins
∈	appartient à
†	fin / mort
→	implique / entraîne
↔	interaction / réciprocité
>	supérieur à
<	inférieur à
↗	augmentation
↘	diminution
⚠	attention
/	par
p/r	par rapport à
?	point à éclaircir

Crée ton propre code : ajoute seulement les abréviations que tu peux relire sans hésiter. Le but est de gagner du temps, pas de fabriquer un langage secret.