

# Méthode 1

## Prendre des notes performantes : la matrice « réceptive »

**L**a plupart d'entre nous n'ont connu, du collège à l'université, qu'une seule façon de prendre des notes, étroitement liée au déroulement chronologique de l'écoute et sans hiérarchisation du contenu. La prise de notes a généralement été laissée à notre initiative. En effet, très peu d'enseignants ont communiqué à leurs élèves une vraie méthode de prise de notes structurée, peut-être par manque d'information sur le sujet. Au regard de plusieurs prises de notes, on constate que la qualité de celles-ci varie d'une personne à l'autre, les meilleures étant des prises de note par mots clés.

L'expérience nous a prouvé que la prise de notes est un acte indispensable pour restituer à long terme un sujet ou pour travailler avec efficacité des contenus.

Panneaux indicateurs de la mémoire, les mots, une fois notés, permettent en effet de retrouver en soi l'information emmagasinée. Or, celle-ci est difficile à raviver par le biais d'un titre générique, comme celui du thème de la conférence à laquelle on a par exemple assisté. Il semblerait que notre mémoire, pour fonctionner à plein régime, ait besoin d'organiser l'information, saisie par des notes, sous forme de petits fichiers intérieurs portant le nom d'un mot clé.

De plus, à partir du seul titre d'une conférence, nous avons constaté que très peu de personnes peuvent reconstituer, de mémoire, sans aucun support, l'ensemble des messages essentiels transmis.

En revanche, à partir de leurs propres notes, les personnes testées ont pu, parfois six mois plus tard, restituer les idées-forces d'un exposé.

## La prise de notes : un acte essentiel pour spatialiser notre pensée...

Nous pensons au rythme du temps qui fuit. Par conséquent, nous devons faire un effort de mémoire pour tenter de reconstituer des bribes d'information et surtout les idées-forces émises. Or, souvent, nous n'y parvenons pas en l'absence de traces matérielles suffisantes.

L'acte d'écriture est en fait cette trace, avec pour fonction essentielle de permettre à la pensée de se stabiliser sur une surface matériellement palpable. Nos pensées, recueillies même plusieurs mois auparavant, peuvent être examinées par ce moyen, au présent, par le biais de nos feuilles de notes en recto. Le papier permet donc d'immobiliser notre pensée dans le présent et l'empêche ainsi de s'enfuir inexorablement dans le temps de notre souvenir.

## Les mots clés : titres des « fichiers » de la mémoire

Prendre des notes efficaces ne peut se concevoir autrement que par des *mots clés* (noms, verbes à l'infinitif comme pivots). Pourtant, certains croient encore que l'acte de prise de notes consiste à capturer quelques phrases au vol pour les transcrire telles quelles sur papier. Or, la phrase complète avec son sujet/acteur en tête de phrase ne convient pas à cette situation.

Les notes doivent s'appuyer sur le mot le plus fort de la phrase pour découler de lui :

*Phrase notée intégralement :*

« Le service du personnel nous a transmis plusieurs documents confidentiels afin de nous permettre de préparer la réunion. »

*Notes correctes :*

Documents confidentiels transmis par service personnel

Objectif : préparer réunion

Le fait d'insérer ainsi le mot clé systématiquement en tête de phrase favorise, de plus, la hiérarchisation des idées entre elles. Il sera ensuite plus facile d'établir les liens de cohérence.

Cette approche par mots clés est basée sur les noms (substantifs) porteurs de la charge des constats et bilans passés.

**Rapports** transmis à ensemble service

⇒ (idée de constat passé)

Les verbes à l'infinitif, en revanche, amènent un futur à accomplir :

**Transmettre** ces rapports ensemble service

⇒ (idée d'action à mener, futur)

Ceux qui sont amenés à prendre des notes fréquemment en viennent naturellement à synthétiser ainsi par mots clés. Ils renoncent également par eux-mêmes à couvrir le verso de leurs feuilles, éprouvant en recto davantage de confort. La raison de ce bien-être réside dans le fait d'être en mesure de visualiser toutes ses notes sans avoir recours à sa mémoire.

Le contenu du verso réclame en effet un effort supplémentaire à la mémoire, à chaque page tournée les contenus n'étant brusquement plus visualisables dans l'espace de la feuille. Il faut alors s'en souvenir avec les risques que cela comporte.

## Prendre des notes sur matrices synoptiques

Se contenter de noter par mots clés n'est cependant pas tout à fait suffisant. En effet, sont mélangées aussi bien les idées-forces que les informations d'appui, plus secondaires. Au-delà de la difficulté de noter par mots clés, s'ajoute donc le souci de repérer l'essentiel du secondaire pour restituer un message cohérent.

Or, selon leur tendance de base (repérée lors du prologue), malgré eux, certains ont besoin de multiples précisions pour comprendre et assimiler un sujet. D'autres, au contraire, éprouvent une irrésistible attirance vers les visions globales, le moindre détail les ennuie ou les inquiète.

Malgré cette variété de réactions, il est cependant possible de proposer des outils utiles à tous, des outils capables de renforcer les qualités d'analyse pour les êtres à la recherche de visions globales, offrant parallèlement le moyen de mieux dominer une matière pour les égarés de l'analyse.

Cette solution consiste en l'utilisation d'une méthode synoptique de prise de notes par tableaux. Celle-ci présente l'avantage de contraindre à une analyse plus poussée les tempéraments synthétiques attachés aux visions globales, et de canaliser les autres vers une vision plus synthétique, par rejet des détails, désormais mieux circonscrits grâce à une colonne spéciale.

### Prendre des notes sur une matrice synoptique « réceptive »

Si vous avez besoin de « recevoir » l'information pour simplement la mémoriser, vous pouvez prendre des notes à partir du type de grille synoptique ci-après.

**Colonne centrale prioritaire** : repérez les « idées-forces » au sein de la colonne. Relevez tous les points essentiels nécessaires à la compréhension du sens, en vous dégageant le plus possible de toute influence subjective personnelle. Ce sont ces points forts que la mémoire devra emmagasiner en priorité.