

Comment apprendre efficacement ?

Écouter ne suffit pas

Un podcast est facile à lancer, mais écouter un contenu ne signifie pas nécessairement l'avoir appris. Une écoute passive peut donner une impression de familiarité avec le sujet sans garantir que les connaissances pourront ensuite être rappelées, analysées ou mobilisées devant une situation clinique (1).

En médecine, l'objectif ne se limite pas à mémoriser une définition ou une liste de signes. Il faut progressivement apprendre à sélectionner les informations pertinentes, confronter plusieurs hypothèses et transférer ses connaissances vers des situations nouvelles. C'est cette activité cognitive qui transforme une ressource pédagogique en véritable apprentissage (1,2).

Faut-il prendre des notes pendant un podcast ?

Oui, mais pas nécessairement tout noter.

Une prise de notes mot à mot risque de détourner l'attention de l'essentiel. L'objectif est plutôt d'identifier quelques informations clés : une définition importante, un signe clinique discriminant, une étape du raisonnement ou une question qui reste en suspens.

Une stratégie simple consiste à noter, après une séquence :

- ce que j'ai compris ;
- ce que je pourrais expliquer sans le podcast ;
- ce qui reste incertain ;
- et ce que je dois vérifier ou revoir.

Cette démarche permet de passer d'une simple écoute à une activité de réflexion sur son propre apprentissage.

Se poser des questions plutôt que simplement réécouter

Lorsqu'une question est proposée au cours d'un épisode, essayez d'y répondre avant d'écouter l'explication.

Ce temps de réflexion est volontaire. Il vous oblige à mobiliser vos connaissances, à formuler une hypothèse et parfois à identifier une erreur dans votre raisonnement.

Les pédagogies actives reposent précisément sur cet engagement de l'apprenant. Un contenu uniquement descriptif sollicite surtout la mémorisation et la compréhension, tandis que les situations cliniques, les questions ouvertes et la confrontation d'hypothèses permettent d'atteindre des niveaux cognitifs plus élevés comme l'analyse et l'évaluation (2).

Dans RUMCAST, lorsque Lucas hésite ou oublie un élément de l'examen clinique, essayez donc de répondre à la question du professeur avant lui.

Favoriser un apprentissage en profondeur

Pour apprendre durablement, cherchez à relier les informations entre elles plutôt qu'à accumuler des faits isolés.

Dans l'épisode consacré aux notions de base, demandez-vous par exemple pourquoi une douleur est qualifiée de mécanique ou d'inflammatoire et quelles conséquences cette distinction aura pour la suite du raisonnement.

Dans l'épisode consacré à la sémiologie de la hanche, ne retenez pas uniquement une succession de manœuvres. Essayez plutôt de comprendre ce que chacune recherche, comment interpréter sa positivité et vers quel diagnostic elle vous oriente.

Cette contextualisation facilite le transfert des apprentissages : savoir non seulement « quoi », mais aussi « quand », « pourquoi » et « comment » utiliser une connaissance (1).

Peut-on écouter en faisant autre chose ?

Oui... mais pas toujours.

L'un des grands avantages du podcast est de pouvoir être écouté dans les transports, pendant une activité physique ou entre deux temps hospitaliers. Cependant, plus une séquence demande de raisonnement, plus une attention disponible est nécessaire.

Le multitâche peut fragmenter l'attention et conduire à un traitement plus superficiel de l'information. Une première écoute légère peut donc être utile pour découvrir ou revoir un thème, tandis qu'un passage complexe mérite parfois d'être réécouté dans de meilleures conditions.

N'hésitez pas à utiliser les fonctions pause et retour en arrière : ce sont aussi des outils pédagogiques.

Et après l'écoute ?

À la fin d'un épisode, essayez de fermer la page et de répondre mentalement à trois questions :

1. Quels sont les trois éléments essentiels que je retiens ?
2. Serais-je capable de les expliquer à un autre étudiant ?
3. Pourrais-je les reconnaître et les utiliser devant un nouveau patient ?

Si la réponse à la dernière question est difficile, l'apprentissage n'est probablement pas terminé.

Le transfert des connaissances vers des situations nouvelles constitue en effet un enjeu central de la formation médicale. La réflexivité consiste également à analyser sa propre manière de raisonner : pourquoi ai-je choisi cette hypothèse ? Qu'ai-je oublié ? Quels éléments auraient pu modifier ma décision ? (3)

À retenir

Le meilleur usage d'un podcast n'est donc pas nécessairement de l'écouter du début à la fin sans interruption.

Pausez. Questionnez-vous. Faites des hypothèses. Revenez sur une notion. Prenez quelques notes. Essayez ensuite de restituer ce que vous avez compris sans réécouter immédiatement.

Autrement dit : ne cherchez pas seulement à terminer un épisode. Cherchez à faire quelque chose avec ce que vous venez d'entendre.

Références

1. Frenay M, Bédard D. Le transfert des apprentissages. In : Bourgeois E, Chapelle G, éditeurs. *Apprendre et faire apprendre*. Paris : Presses Universitaires de France ; 2011.
2. Bloom BS, et al. *Taxonomie des objectifs pédagogiques. Tome 1 : Domaine cognitif*. Montréal : Presses de l'Université du Québec ; 1979.
3. Guillemette S, Monette K. Le questionnement pour soutenir le passage de la réflexion à la réflexivité. *Formation et profession*. 2019;27(2).