



Apprendre et réviser avec méthode

Collection « Survivre à... sans pleurer ! » • Le cadeau de rentrée

Tu as des cours, des surligneurs et trop d'onglets ouverts. Ce pack t'aide à transformer une séance de révision en résultat vérifiable : expliquer une règle, reconstruire une carte et résoudre un cas sans regarder la correction. Public : étudiants en droit et en santé, formateurs et professionnels en reprise d'études.

Le parcours en quatre gestes

- Choisis une cible observable : « distinguer maladie et accident dans trois situations » plutôt que « réviser les assurances ».
- Organise le sujet sur une carte courte : question centrale, branches, conditions et exemples.
- Ferme le support et reconstruis de mémoire. Les trous deviennent ta liste de travail.
- Corrige avec la source, puis réessaie à distance et dans un cas nouveau.

La séance de départ en trente minutes

Temps	Action attendue
0 à 3 minutes	Choisir une question et écrire ce que tu sais déjà.
3 à 12 minutes	Lire un passage ciblé et relever les règles, exceptions et références.
12 à 20 minutes	Fermer le cours et faire une carte de mémoire.
20 à 25 minutes	Comparer, corriger trois erreurs et formuler deux questions.
25 à 30 minutes	Faire une pause et fixer la prochaine révision.

Ce découpage est une proposition JurisMedX, à ajuster. Une carte élégante n'est pas une preuve de maîtrise : le critère utile est ce que tu arrives à retrouver et à appliquer.

Ce que tu emportes

Un plan de sept jours, un canevas de séance, une checklist, une mindmap Markdown, 12 cartes Anki et six questions Wooclap corrigées. Papier et minuteur suffisent pour commencer.



Construire une carte qui fait travailler

Une carte mentale hiérarchise un sujet autour d'un centre. Une carte conceptuelle explicite aussi les relations entre notions. Pour le droit, ajoute des verbes sur les liens : « exige », « exclut », « ouvre droit à ». Tu verras mieux les conditions que dans une simple constellation de mots.

Mode d'emploi en six étapes

- Écris une question au centre. Exemple : « Quelle assurance peut intervenir après une chute ? »
- Crée quatre à six branches : faits, qualification, couverture, prestations, preuves, procédure.
- Place un seul point par nœud. Écris les conditions cumulatives séparément.
- Rattache une exception et un contre-exemple aux branches sensibles.
- Ajoute la base légale et sa version à côté de la règle.
- Refais la carte à blanc, puis corrige dans une autre couleur.

Exemple de branche juridique

Accident → atteinte dommageable → événement soudain → caractère involontaire du point de vue de la victime → cause extérieure extraordinaire. Branche séparée : couverture LAA. Une bonne qualification ne suffit pas à démontrer que cette personne est assurée pour cet événement.

Choisir son support

Support	Usage conseillé
Papier	Premier jet rapide, rappel sans écran, pas de compte requis.
Markdown	Plan durable, versionnable et réutilisable ; import selon l'application.
GitMind ou MindManager	Mise en forme et collaboration si ces fonctions sont disponibles dans votre offre. Vérifier l'export avant d'y investir du temps.

Les outils et leurs offres évoluent. Teste une petite carte, son export et sa réouverture. Pour l'IA, utilise des cas fictifs ; contrôle toutes les règles et références qu'elle propose. Ne dépose pas de données patient identifiantes dans un outil grand public.



Utiliser le temps puis espacer les rappels

Pomodoro comme cadre de travail

Le format usuel est un bloc de 25 minutes, suivi d'environ 5 minutes de pause ; après quatre blocs, une pause plus longue. La méthode de Francesco Cirillo comprend aussi la planification et la gestion des interruptions. Le minuteur aide à commencer ; il ne garantit pas la mémorisation.

Avant le bloc, annonce une seule production. Note les distractions sur une feuille au lieu de changer d'activité. À la fin, relève ce qui est terminé et ce qui bloque. Si 25 minutes sont mal adaptées à ta tâche ou à ton énergie, expérimente un autre format et compare les résultats.

Un exemple de semaine

Jour	Travail	Trace de réussite
J0	Découverte et première carte	Trois questions formulées
J1	Rappel sans cours puis correction	Conditions retrouvées
J3	Un cas différent et ses pièges	Conclusion motivée
J7	Carte à blanc et mini-test	Erreurs comparées à J1

Ces intervalles constituent un point de départ pratique, pas une loi scientifique. Rapproche les essais si tu oublies beaucoup ; espace-les quand la réponse reste accessible. Dans Anki, laisse la programmation tenir compte de tes réponses honnêtes.

Pourquoi se tester

Dans les expériences de Karpicke et Blunt (2011), le rappel actif a mieux soutenu l'apprentissage différé que certaines activités d'étude, dont une cartographie avec le texte disponible. Cela ne rend pas toute mindmap inutile : ici, elle sert aussi de support à un rappel sans document. Aucun résultat ne promet le même gain pour chaque étudiant et chaque matière.



Canevas de séance et journal des erreurs

À dupliquer pour chaque sujet. Une séance réussie peut produire une petite réponse exacte et une question encore ouverte.

Sujet et résultat attendu

.....

Source et version consultées

.....

Ce que je sais avant d'ouvrir le support

.....

Question à laquelle je dois répondre sans aide

.....

Erreur principale repérée et correction sourcée

.....

Prochaine séance et exercice de transfert

.....

Journal des erreurs

Erreur	Cause probable	Action de reprise
Je confonds deux notions	Définitions apprises isolément	Créer un contre-exemple
Je connais la règle sans conclure	Application aux faits absente	Écrire « ici... donc... »
Je récite une ancienne règle	Version non contrôlée	Dater et remplacer la carte

Exemple rempli

Objectif : expliquer pourquoi un statut assuré ne prouve pas le droit à toutes les prestations.

Erreur : j'ai écrit « LAA = rente ». Correction : chaque prestation possède ses propres conditions.

Prochain essai : un cas avec soins pris en charge mais sans invalidité durable.



Checklist et animation d'un atelier

- [] Mon objectif décrit une production mesurable.
- [] Ma carte comporte conditions, exceptions et sources.
- [] J'ai effectué au moins un rappel sans regarder.
- [] J'ai corrigé mes erreurs avant de créer les cartes Anki.
- [] Chaque carte Anki pose une seule question intelligible.
- [] J'ai testé un exemple différent de celui du cours.
- [] J'ai planifié la reprise et conservé une trace de mes erreurs.

Atelier de 45 minutes

Durée	Consigne
5 minutes	Question de départ et mini-test individuel.
10 minutes	Lecture ciblée puis construction d'une première carte.
8 minutes	Reconstruction à blanc en binômes.
12 minutes	Trois questions Wooclap et discussion des erreurs.
10 minutes	Correction sourcée, deux cartes Anki et plan de reprise.

Consigne prête à donner

« Fermez vos documents. Expliquez la règle à votre binôme avec un exemple et un cas où elle ne s'applique pas. Rouvrez ensuite la source : corrigez votre réponse, pas votre mémoire du cours. »

Le facilitateur évalue la justification et le progrès. Il évite de classer les personnes d'après la vitesse de réponse ou la beauté de leur carte.



Atelier Wooclap et corrigé

Proposition de séance • 60 à 90 secondes par question, puis discussion. Banque à saisir ou adapter au modèle d'import de votre compte.

1 Quel objectif aide le plus à réviser ?

A. Résoudre deux cas et justifier la règle / B. Faire une jolie carte / C. Lire le chapitre trois fois

Réponse A — Il décrit une production observable et permet de vérifier l'apprentissage.

2 Quand une carte devient-elle un exercice de rappel ?

A. Quand on la reconstruit sans support / B. Quand elle est très colorée / C. Quand on la recopie

Réponse A — La reconstruction oblige à retrouver les liens ; la correction apporte ensuite le retour utile.

3 Que faire d'une interruption non urgente ?

A. La noter et revenir à la tâche / B. Changer immédiatement d'activité / C. L'ignorer sans jamais la traiter

Réponse A — La note libère l'attention ; on décide ensuite d'un moment pour traiter la demande.



Atelier Wooclap suite

Proposition de séance • 60 à 90 secondes par question, puis discussion. Banque à saisir ou adapter au modèle d'import de votre compte.

4 J1, J3 et J7 sont-ils obligatoires ?

A. Oui pour le droit seulement / B. Oui pour tout le monde / C. Non, c'est un exemple adaptable

Réponse C — Les reprises se règlent selon les oublis, la difficulté et l'échéance.

5 Une IA propose un article de loi. Que faire ?

A. L'ajouter directement aux cartes / B. Vérifier le texte et sa version / C. Demander seulement une formulation plus courte

Réponse B — Une référence plausible peut être inventée, obsolète ou hors contexte.

6 Quel indicateur renseigne le mieux sur la maîtrise ?

A. Le temps passé devant le cours / B. Une réponse correcte à un cas nouveau / C. Le nombre de pages surlignées

Réponse B — Le transfert teste l'usage de la règle, au-delà de sa reconnaissance.



Cartes Anki et références

Le fichier Anki joint contient 12 cartes recto verso. Extraits ci-dessous ; les références sont aussi intégrées aux réponses du fichier importable.

Quel résultat fixer avant une séance ?

Une production observable : expliquer, distinguer ou résoudre un cas.

À quoi sert une mindmap juridique ?

Hiérarchiser les règles et rendre visibles conditions, exceptions et liens.

Comment transformer une carte en rappel actif ?

La reconstruire sans support, puis la comparer à la source.

Quel est le format Pomodoro usuel ?

25 minutes de travail, courte pause d'environ 5 minutes, puis pause plus longue après quatre blocs. Source : Francesco Cirillo.

Références de travail

Karpicke et Blunt, Science, 2011, DOI 10.1126/science.1199327 :
<https://ctl.yale.edu/sites/default/files/files/KarpickeBlunt2011.pdf>

Francesco Cirillo, méthode et ressources : <https://www.pomodoratechnique.com/>

Liens de découverte fournis : Educavox, Sève de Lumière, PenserChanger, Le Cours Julie ;
adresses et statut dans le registre éditorial. Ils inspirent la forme, sans établir une supériorité
scientifique.

Dominique Beau, La boîte à outils du formateur, 7e édition, extrait fourni 9782212562996.pdf :
appui à la conception d'activités, sans reproduction des fiches.

Outils consultés le 19 septembre 2026 : <https://gitmind.com/fr/> et point d'entrée MindManager
communiqué par l'utilisatrice.