



La prise de note pour vos études

UE 6.1 – S1 *Méthodologie de travail*

LE VINATIER

PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE

J. Colomb / C. Leclercq
Septembre 2025



SOMMAIRE

- 1- Introduction
- 2- La prise de note
- 3- La méthodologie
- 4- La répétition pour éviter l'oubli
- 5- La prise de note en stage
- 6- Les notes en E-LEARNING
- 7- Les abréviations pour vos notes
- 8- Conclusion

Bonus : Rédiger un mail pro par Henri Griffault

LE VINATIER

PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE



1- Introduction

LE VINATIER

PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE





UE 6.1 est un enseignement qui pose les bases de vos futurs cours, devoirs, exercices ... UE qui est utilisable en transversale :

- La prise de note
- La méthodologie
- Le vocabulaire médical



2- La prise de note

LE VINATIER

PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE

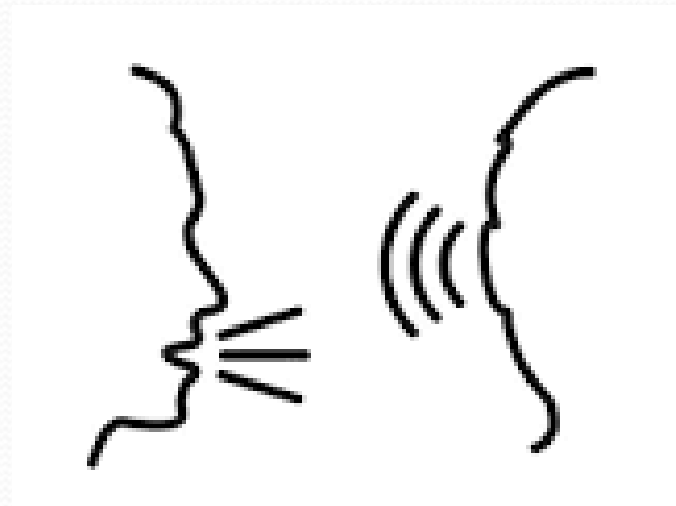


La prise de note à partir d'information orales :

- Effort intellectuel incontournable
- Activité la plus importante chez un.e étudiant.e que cela soit numérique ou manuscrit
- La mémoire fonctionne sur du « *déjà-vu* »
- Lutte contre l'oublie
- Participe a l'enregistrement mnésique

- Nous parlons à un rythme de 150 mots/ min
- Nous écrivons en moyenne 27 mots/ min

Concentration oblige



La prise de note est personnelle :

- Prendre des notes ne signifie pas recopier
- Processus rédactionnel qui permet de comprendre et stocker l'information entendues ou lues

La prise de note en 5 étapes :

- Ecouter ce qui est dit
- Comprendre l'information donnée
- Analyser et organiser ses idées
- Synthétiser (sélectionner l'information)
- Noter

Ce qui perturbe la prise de note :

- Le bavardage ou les bruits parasites
- Batterie d'ordi faible
- Un stylo qui écrit mal
- Le changement de couleur pour écrire
- Chercher son matériel
- Demander des infos a un camarade

Ce qui perturbe la prise de note :

- Pager
- Le manque d'attention
- Ne savoir abréger certains mots
- Ne pas connaître un mot ou une définition
- Ne pas comprendre le raisonnement
- Rapidité oral de l'orateur



3- La méthodologie

LE VINATIER

PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE



- Ecoute active
- Concentration
- Condition optimale : bien installé, bien entendre, bien voir...



- 
- Lorsque vous écrivez, ce n'est pas grave si votre page n'est pas jolie
 - Vous réaliserez votre mise en page plus tard
 - Notez intelligemment :
 - Aérez votre page, écrivez des titres
 - Savoir abréger ou mettre des symboles...
 - Ecrire des mots-clés/ des flèches...



ABRÉVIATIONS

Adoptez un langage SMS / pictogramme.

DESSINS

Utilisez des flèches, graphiques, encadrés..;

VISIO-SPATIALE

Organisez votre feuille (marges, position paysage...)

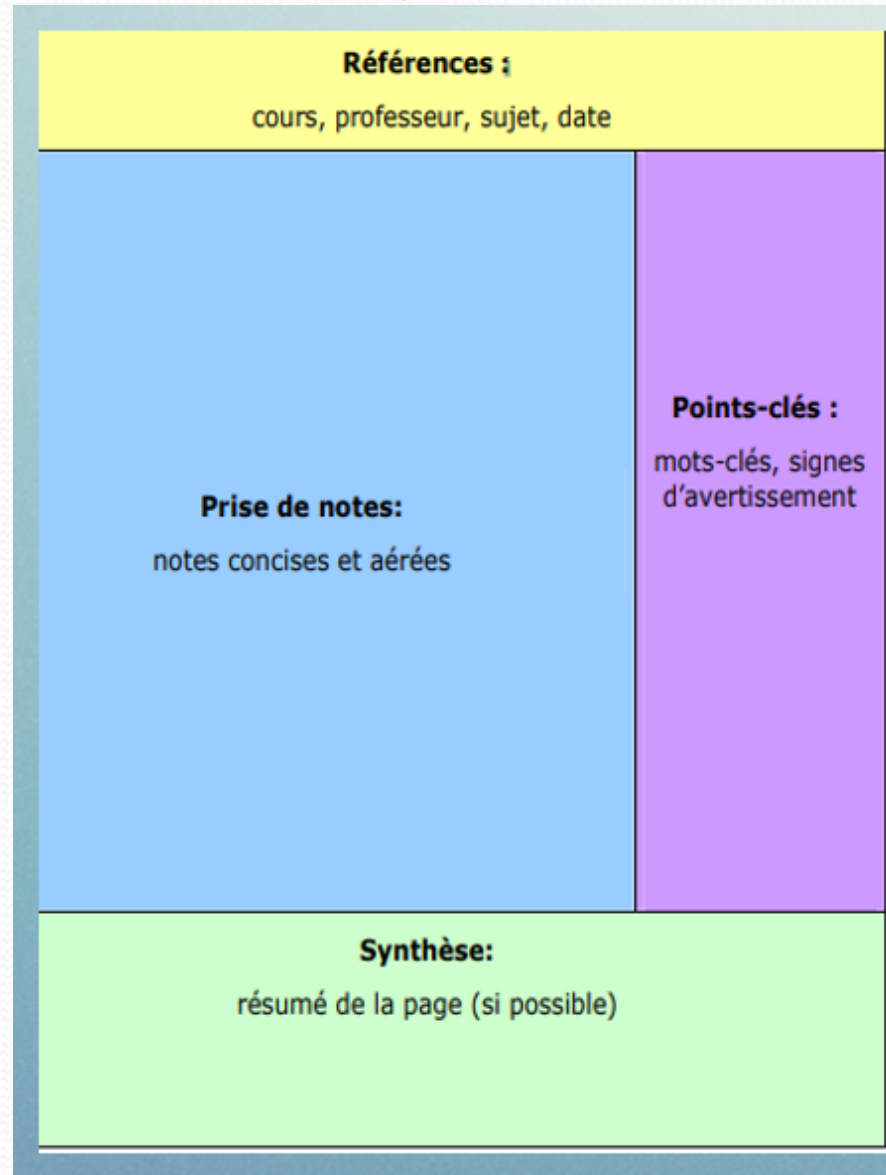
NOUVELLES TECHNOLOGIES

Privilégiez le PC ou tablette (correcteur d'orthographe, dictée vocale, prise de note rapide...)

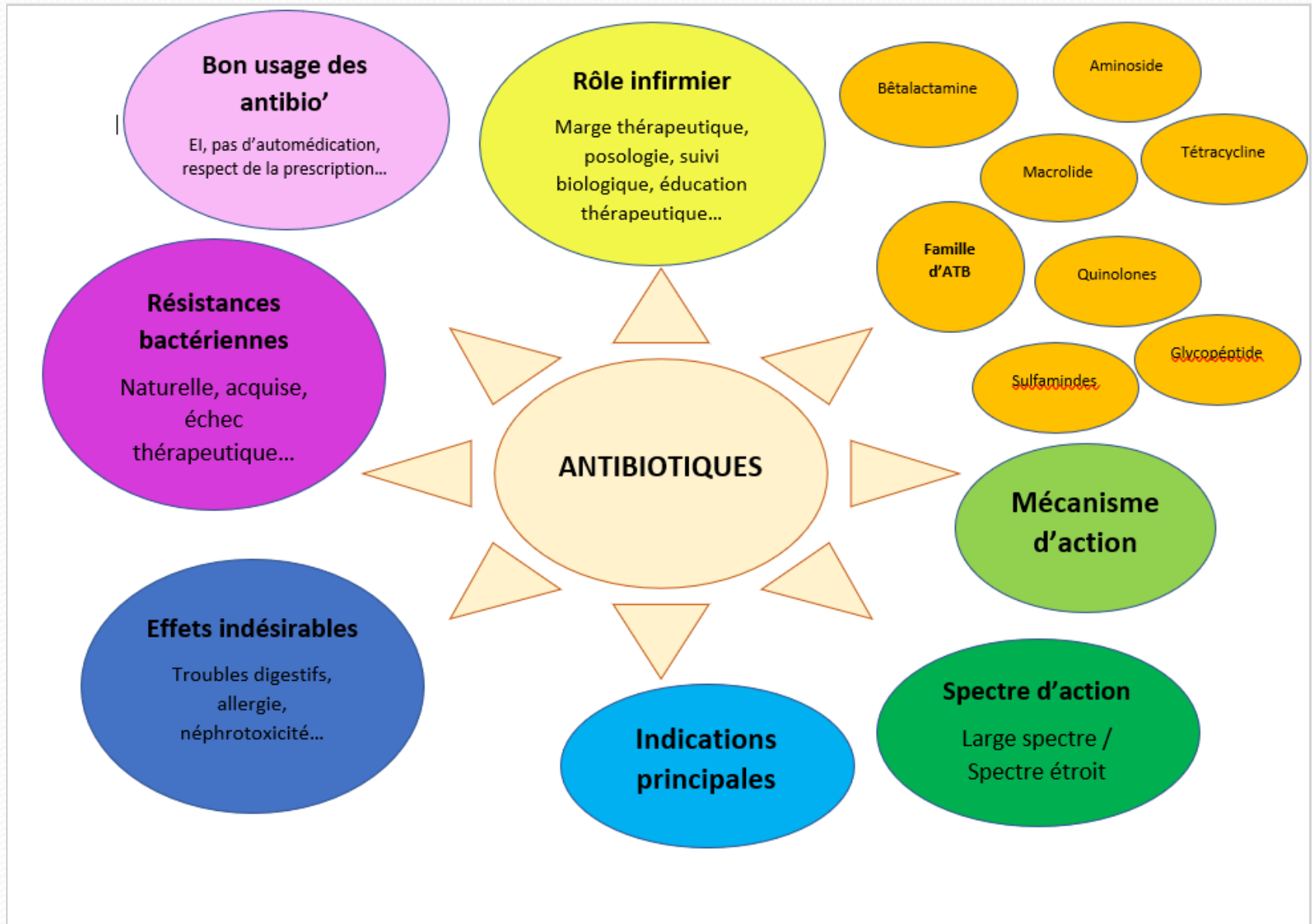
- La méthode CORNELL : segmentez votre page en 4 parties :

IDEM pour
des
fiches de
révision

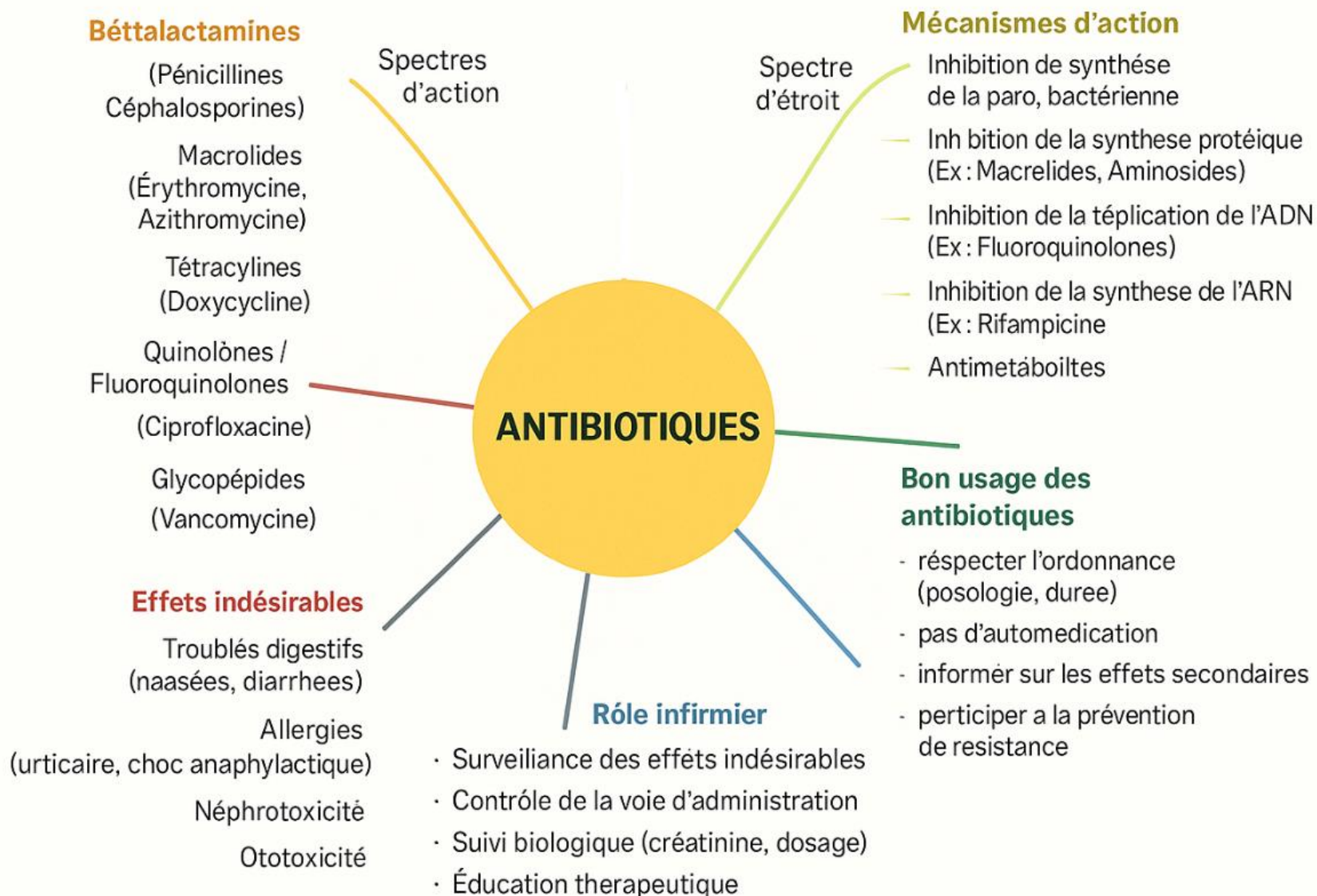
Modèle de
fiche toujours
identique



Méthode soleil : carte mentale



Méthode soleil : carte mentale



Le carnet de bord :

- **Suivi de l'évolution**
- **Réflexion personnelle ou collective**
- **Organisation et planification**
- **Communication**
- **Mémoire du projet**



4- La répétition pour éviter l'oubli

LE VINATIER

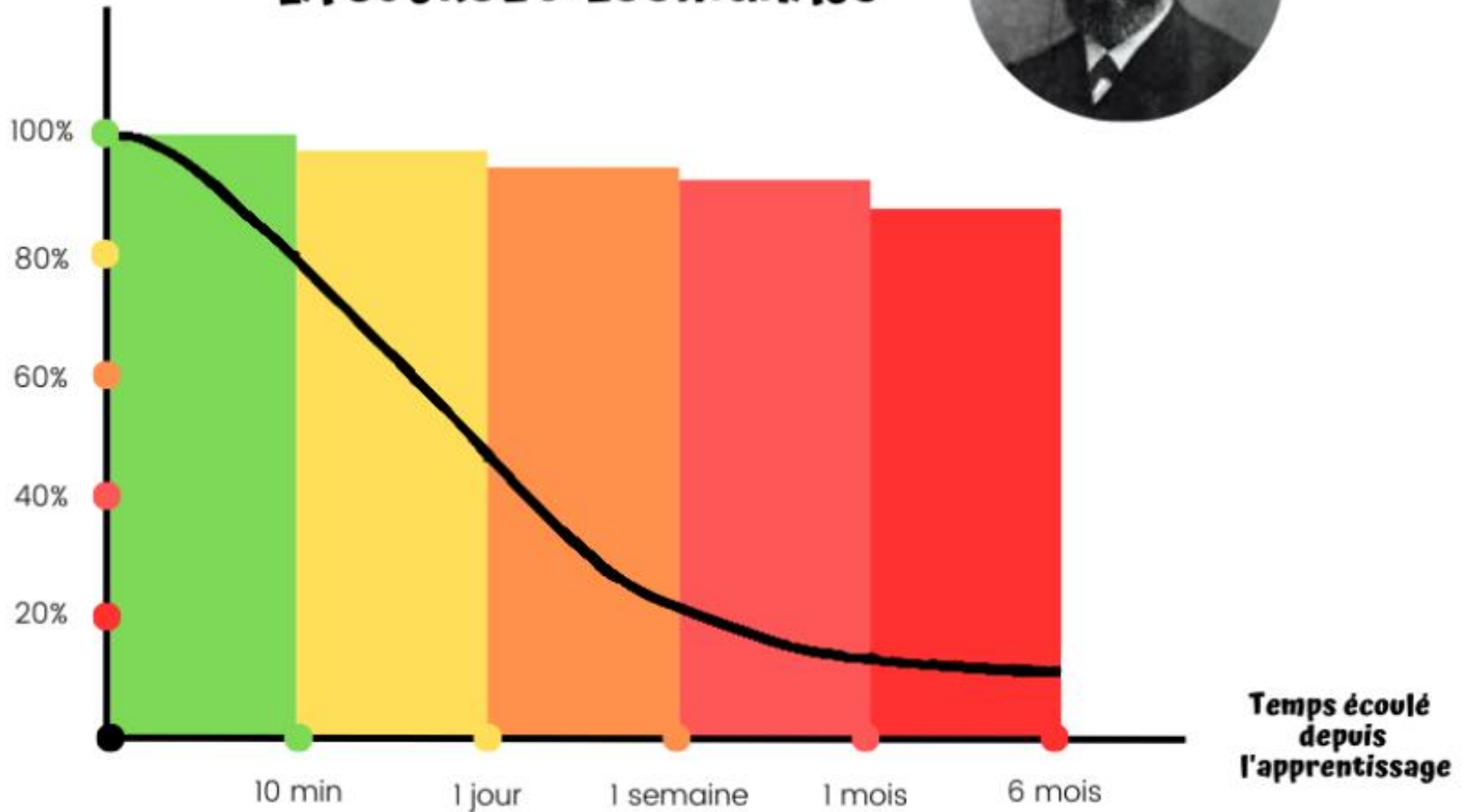
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE

Comprendre la répétition

- Le cerveau aime oublier ➡ disque dur qui fait le tri, garde les choses utiles et évite la surcharge
- Pour qu'une information soit importante « *aux yeux* » du cerveau, il faut qu'il évite le danger et l'inconnu
= répétition
- Si le cerveau se voit « répéter » une information alors cela brouille l'info et pense que cela sera bénéfique

Mémorisation
(en %)

LA COURBE D'EBBINGHAUS

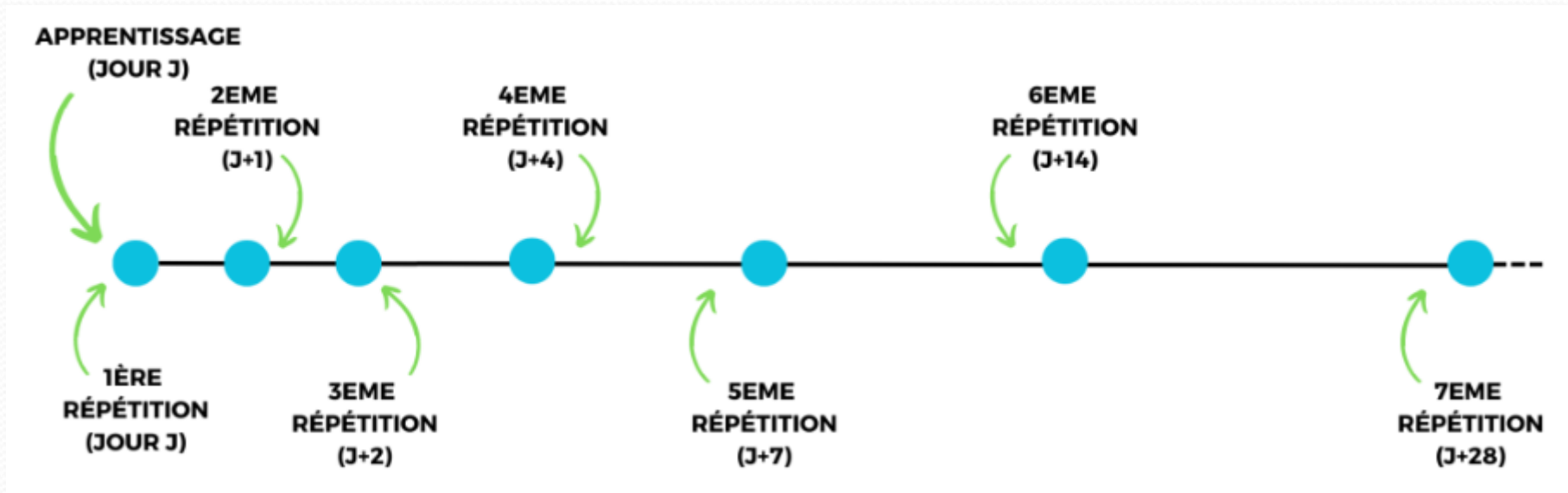


La courbe de l'oubli : info oubliée dans les 24h

La répétition :

Avantages	Faux inconvénients
- Diminution du temps passé à réviser - Améliore la rétention à long terme - Augmente la motivation et la confiance en soi	- Révision régulières - Savoir s'organiser

La répétition ancre l'information



Le jour même ou le lendemain, relire ses notes rapidement :

- Compléter les blancs
- Rectifier un schéma
- Réécrire des passages qui ne seraient pas claires
- Structurer son texte
- Annoter
- Mettre en Stabilo ou couleur, certains passages
- Mettre un ❤️ lorsqu'il faut apprendre se passage par cœur...





Vidéo sur la mémoriation/ Courbe de Ebbinghaus :

<https://www.youtube.com/watch?v=9lu0g8p-Del>

Que faite vous de vos notes papiers ou informatiques ?

- Si notes papiers, classez les dans un trieur qui sera utilisé par semestre afin de faciliter l'archivage + sous partie par UE
- Si note informatique, classez par UE et semestre

Exemple : UE 4.5- S2 ou UE 4.5- S4



PHOTO DOSSIER INFORMATIQUE

- UE 1.1 S1 Psychologie, sociologie, anthropologie
- UE 1.3 S1 Législation, éthique et déontologie
- UE 2.1 S1 Biologie fondamentale
- UE 2.2 S1 Cycles de la vie et grandes fonctions
- UE 2.4 S1 - Processus traumatiques
- UE 2.10.S1-Hygiène et infectiologie
- UE 2.11 S1 - Pharmacologie
- UE 3.1 S1- Raisonnement clinique
- UE 4.1.S1-Soins de confort et de bien-être
- UE 5.1 S1 -Unité d'intégration
- UE 6.1 S1 Méthodes de travail
- UE 6.2 S1- Anglais



5- La prise de note en stage

LE VINATIER

PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE





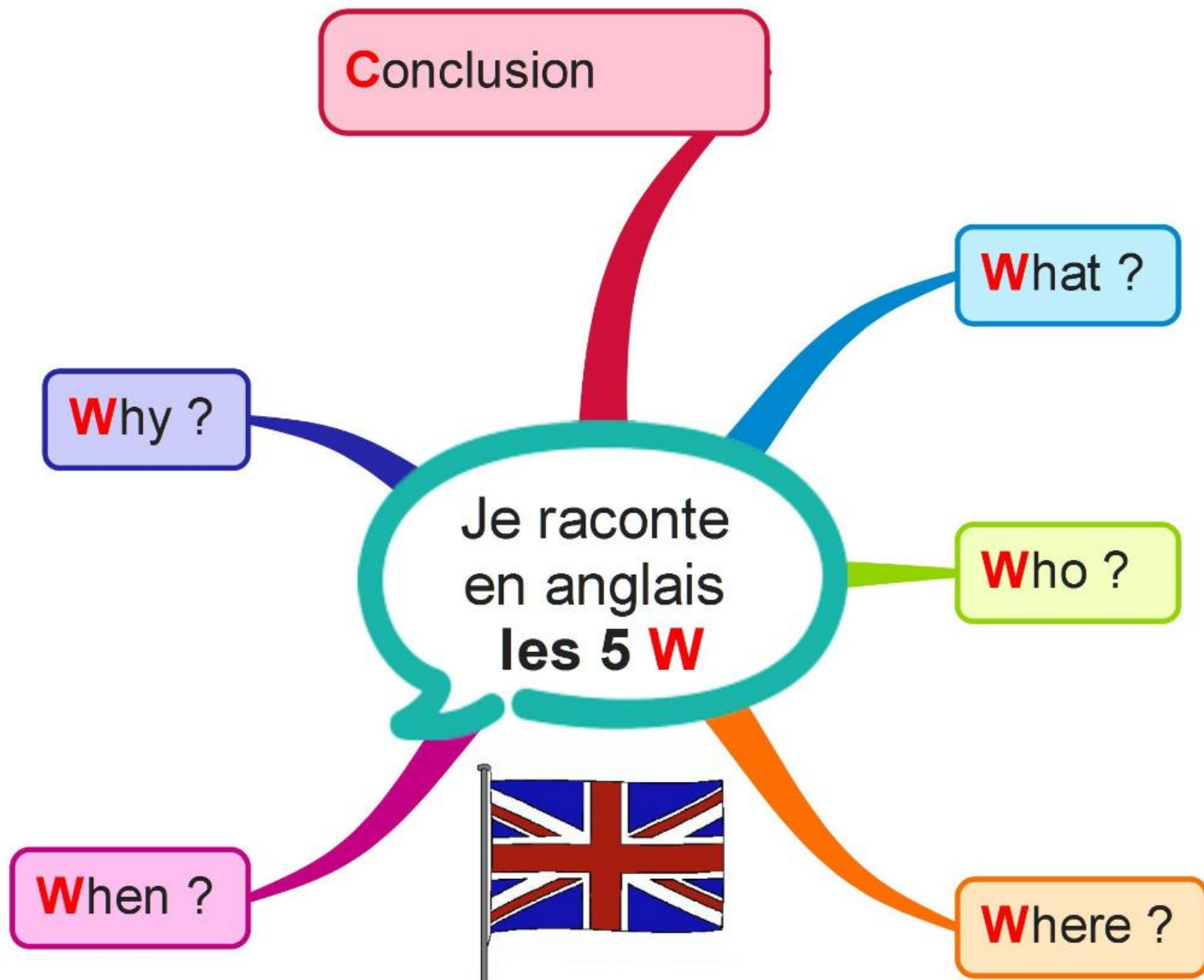
L'observation en stage : **Avoir un carnet dans sa poche**

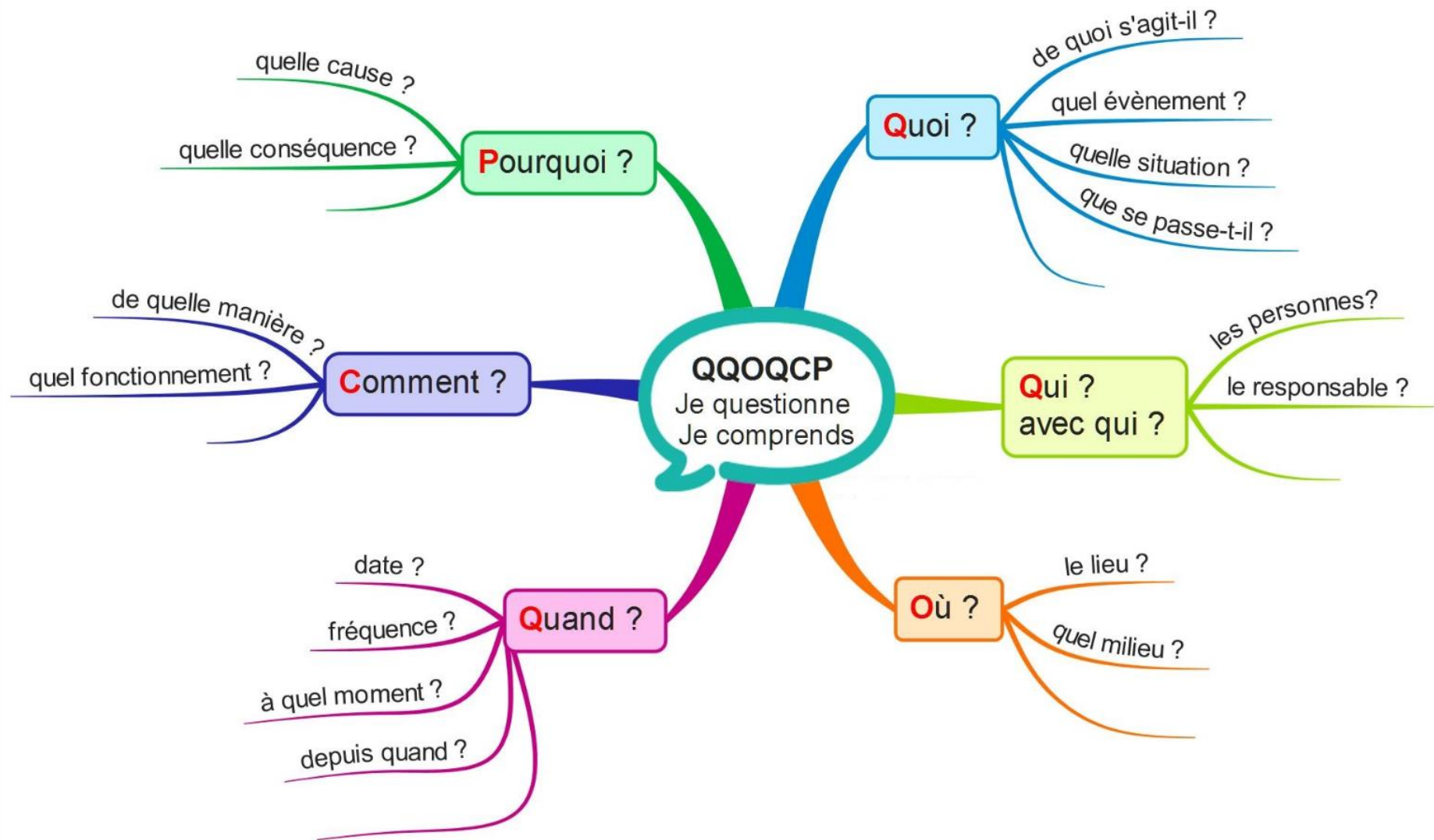
- Je vois, je décris la situation, je pense que ...
- Ecrire à la première personne : **JE**
- Ecrire au **PRESENT**, afin de se mettre dans le contexte de la situation
- Faire une description chronologique



L'observation en stage : **Avoir un carnet dans sa poche**

Permet d'écrire des données courante à retenir :
Paramètres vitaux, effet indésirable de certains
traitements ...







6- Les notes en E-LEARNING

LE VINATIER

PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE





**Il faut s'organiser pour visionner les vidéos sur
MOODLE avant le temps de remobilisation ou
TD :**

- Prendre connaissance des plannings des UE
- Prendre connaissance de la date des évaluations d'UE
- Regarder les vidéos petit à petit / régulièrement

- 
- Lire les objectifs attendus des formations et par UE
 - Lire le plan du e-learning
 - Imprimer les cours (si besoin)
 - Ecouter les capsules vidéos qui donnent des informations supplémentaires au support
 - Prendre des notes sur le power point

- 
- Faire des pauses toutes les 20min lorsque vous êtes chez vous : étirement, musique, café...
 - L'attention baisse régulièrement :
idéalement une pause de 8mins toutes les 8mins

ANTICIPER et S'ORGANISER



7- Les abréviations pour vos notes

LE VINATIER

PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE

QUELQUES CONSEILS D'ABREVIATIONS

En réduisant les mots :

Nous : ns / vous : vs / pour : pr / vouloir : vloir / pouvoir : pvoir / souligner : sligner / tout : tt / jour : jr / toujours : tjrs / pourquoi : pq

Suppression des sons nasalisés : ON - AN – EN

- Avant : avt / dont : dt / donc : dc / comme : id / comment : co / sans : ss / sont : st / font : ft / temps : tps / long : lg / longtemps : lgtps.

Augmentation : ↑

Avant : avt

Après : ap

Beaucoup : bcp

Cependant : cpdt

C'est-à-dire : càd

Conclusion : ccl

Conséquence : csq

Donc/ du coup : dc

Dont : dt

Etre : ê

Extérieur / externe : ext

Grand : gd

Habitant : hab

Idem : id

Important : impt' ou 

Longtemps : lgtps

Nous : ns

Nouveau : nv

Opposé à : vs

Population : pop'

Pour : pr

Production : prod'

Quand : qd

Quantité : qt

Quelque chose : qqch

Quelque fois : qqfois

Quelqu'un : qqn

Question : ?

Sans : ss

Travail : W

Se reporter à : cf

Omission de toutes les voyelles (et parfois de quelques consonnes) d'un mot :

Même : mm

parfois : pfs

problème : pb

quelqu'un : qqun

maladie : patho

quelque : qq

rendez-vous : RDV

quelque chose : qqch

mouvement : mvt

parce que : pc

nombreux : nbx

nouveau : nv

Utilisation de quelques symboles et codes mathématiques :

et: &	$\emptyset$: ensemble vide, rien, aucun	
un, une : 1	X : multiplie	+ : plus
paragraphe : §	÷ : diviser	// : parallèlement
travail : W	- : moins	< : inférieur
mort : †	> : supérieur	
égale : =	≠ : différent, opposé	
Homme : h ^{ôm}		
Femme : f ^{êm}		
-tion : t [°] (exemple pour formation : format [°])		

Quelques racines médicales :

cyto : cellule

histo : tissu

hydro : eau

angio : vaisseaux

cardi : coeur

phléb : veine

hémo : sang

érythro : rouge

leuco : blanc

Quelques préfixes médicaux :

a- ou an- : absence

Ab : éloignement, en-dehors de

Ad : rapprochement

brady - : lent

dys - : fonction anormale

Epi : au dessus

homéo- : semblable

hyper- : trop, excès, augmentation

hypo- : peu, diminution, au-dessous

tachy- : rapide

para- : à côté de

péri- : autour

poly- : plusieurs

post- : après, arrière

pré- : avant

Quelques suffixes médicaux :

- algie** : douleur
- ectomie** : ablation, exérèse
- émie** : taux sanguin
- graphie** : examen radiologique, enregistrement
- ite** : inflammation (infection)
- logie** : étude de
- ome** : tumeur
- ose** : état pathologique chronique
- pathie** : maladie
- scopie** : examen optique
- tomie** : ouverture, incision chirurgicale
- urie** : urines, taux urinaire



Merci !