

Méthodologie

BUT 2026-2027

Laurent Giraud et **Pascal Lafourcade**



**IUT CLERMONT
AUVERGNE**

Aurillac - Clermont-Ferrand - Le Puy-en-Velay
Montluçon - Moulins - Vichy



CAUSES PRINCIPALES DE L'ECHEC

- Méthodologie
- Organisation
- Motivation
- Orientation
- Temps de travail
- Addictions
- Trouble du sommeil
- Hygiène de vie ...



REGLE 1 : RESPECT DES CONSIGNES !

Publics à besoins spécifiques

- Handicap
- Longue maladie
- Pratique sportive ou artistique de haut niveau
- Entrepreneuriat
- Engagement (activité salariée ou associative, service civique, réservistes, sapeurs-pompiers, chargé.e de famille, ...)

Aa	Bb	Cc
Dd	Ee	Ff
Gg	Hh	Ii
Jj	Kk	Ll
Mm	Nn	Oo



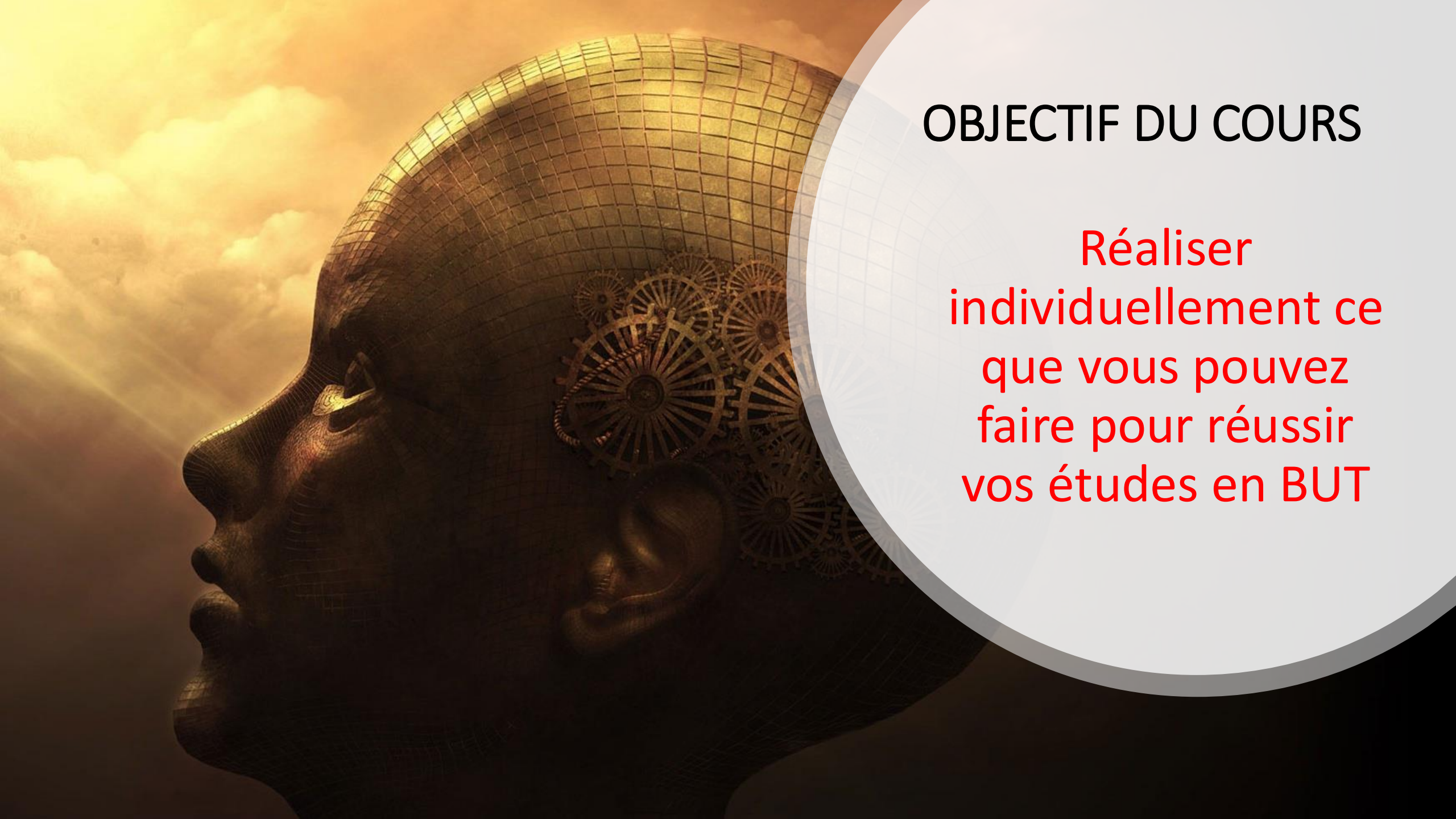
Publics à besoins spécifiques

- Handicap
- Longue maladie
- Pratique sportive ou artistique de haut niveau
- Entrepreneuriat
- Engagement (activité salariée ou associative, service civique, réservistes, sapeurs-pompiers, chargé.e de famille, ...)

Tout aménagement fait l'objet d'un contrat pédagogique entre vous et l'université.

**ANTICIPER !
NE SOYEZ PAS TIMIDE**





OBJECTIF DU COURS

Réaliser
individuellement ce
que vous pouvez
faire pour réussir
vos études en BUT

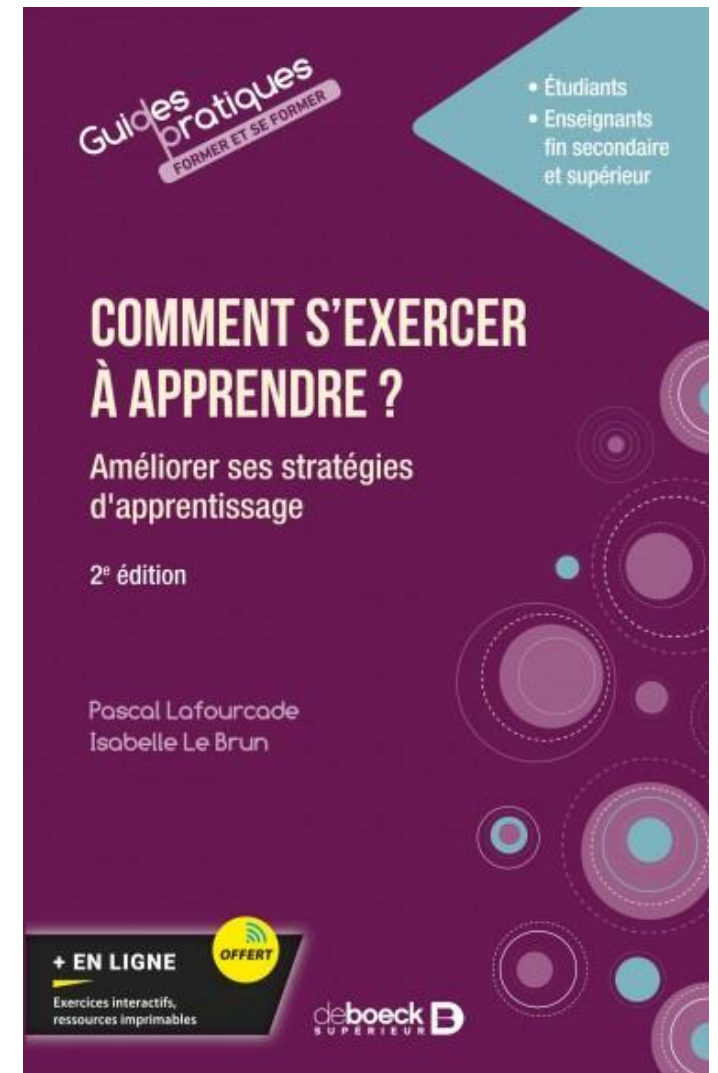
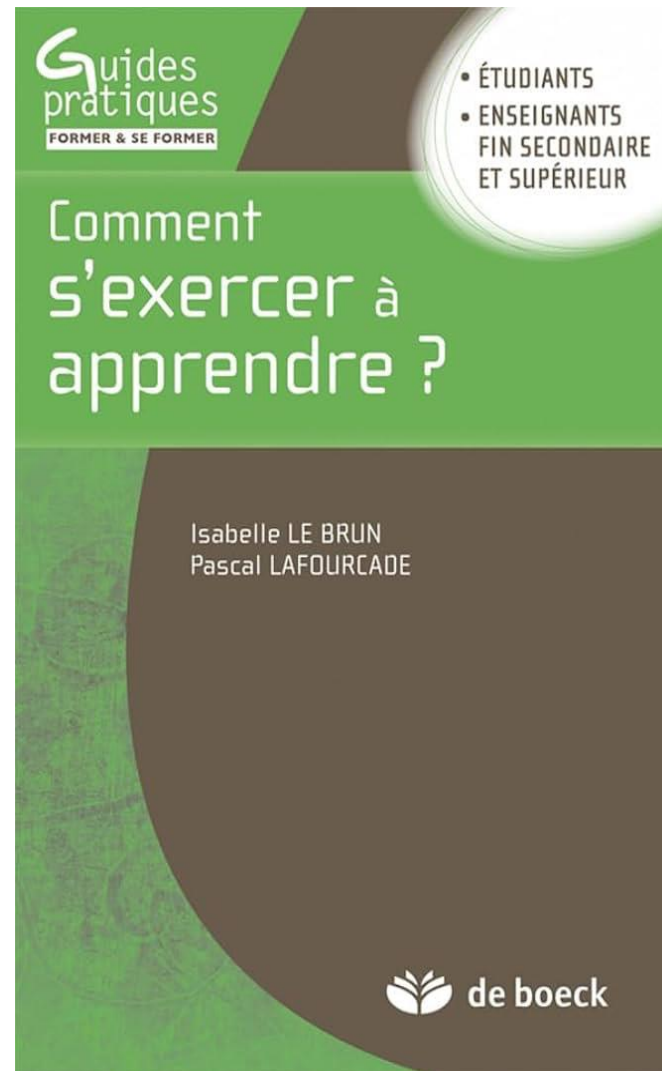
Apprendre

- Processus complexe
 - Être attentif et actif
 - Pas de recette
 - Le Savoir ne s'achète pas
-



Ouvrage

- Approche neuroscientifique
- Fonctionnement du cerveau
- Théorie
- Exercices pratiques





Organisation du cours

- 1 CM de 2h
- 3 TD de 2h
- **Intervenants :**
 - Laurent Giraud
 - Pascal Lafourcade

VENIR EN COURS/TD



Evaluation

Note finale : moyenne des notes

Contrôle continu

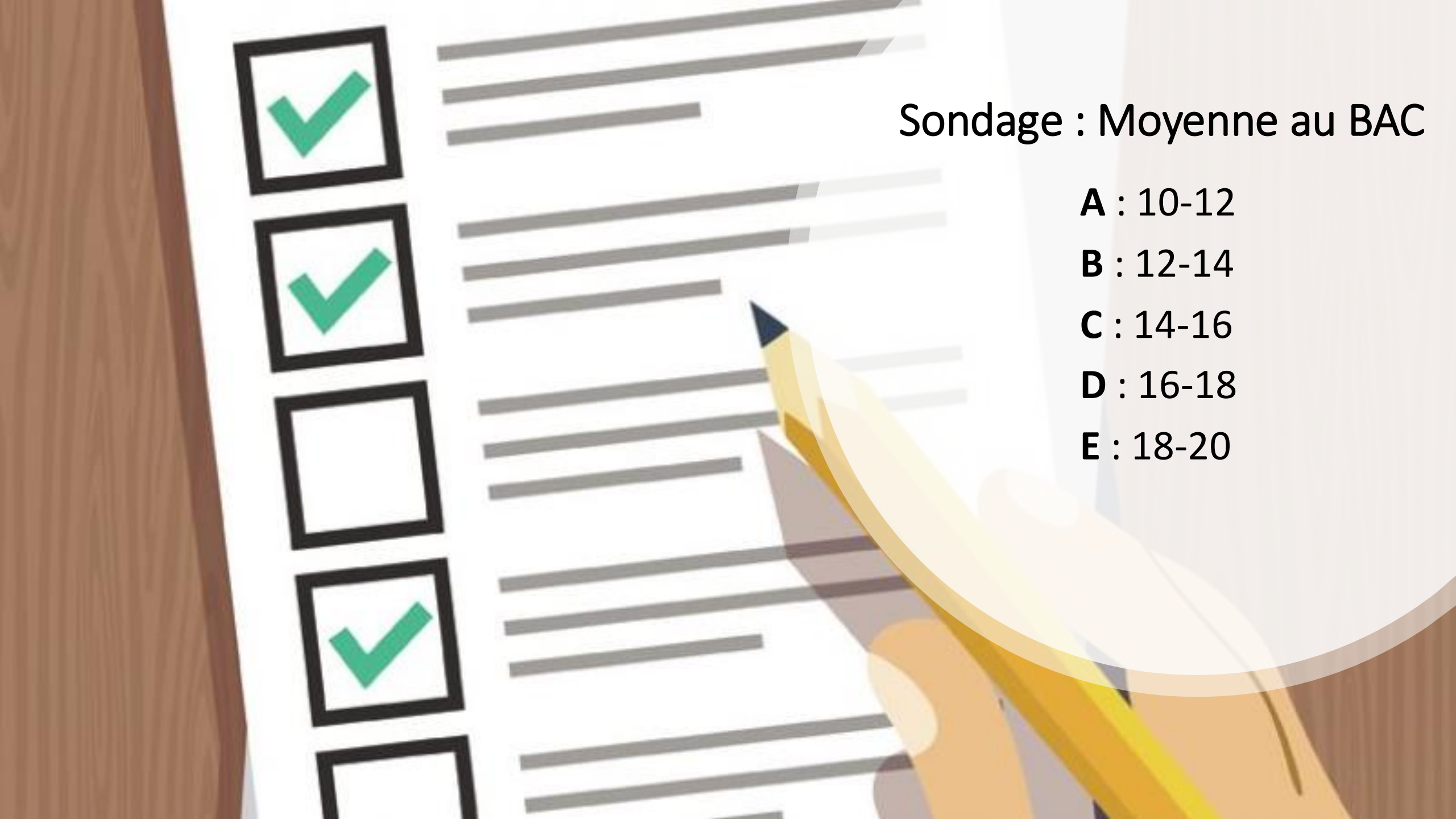
- TD 1 : 10 questions de cours au début du TD1
- TD2 : 10 questions de cours au début du TD2
- TD3 : 10 questions de cours au début du TD3

Plan

- I Lycée vs BUT
- II Règles du jeu
- III Pièges à éviter
- IV Mémorisation
- V Attention
- VI Hygiène de vie
- VII Santé Mentale
- VIII Émotions

Plan

- **I Lycée vs BUT**
- **II Règles du jeu**
- **III Pièges à éviter**
- **IV Mémorisation**
- **V Attention**
- **VI Hygiène de vie**
- **VII Santé Mentale**
- **VIII Émotions**



Sondage : Moyenne au BAC

A : 10-12

B : 12-14

C : 14-16

D : 16-18

E : 18-20

Temps travail hebdomadaire

A : 0h-2h

B : 2h-4h

C : 4h-8h

D : 8h-10h

E : >10h

Lycée vs BUT

- 3 Trimestre
- Parents
- 1 Equipe enseignante / 1 an
- Contrôle et Devoirs
- Répétitions
- Bulletin de notes
- 3 conseils de classe

- 2 Semestre
- Vie en autonomie
- Equipes multiples / 14 semaines
- Partiel et DS
- Rythme peu de redite
- Pas de bulletin
- 1 jury

VIDEO de Théo



- <https://sancy.iut.uca.fr/~lafourcade/VIDEOS/Theo2.mp4>

Plan

- I Lycée vs BUT
- **II Règles du jeu**
- III Pièges à éviter
- IV Mémorisation
- V Attention
- VI Hygiène de vie
- VII Santé Mentale
- VIII Émotions

Fonctionnement du BUT

$$1A = S1 + S2$$

$$2A = S3 + S4 + \text{Stage}$$

$$3A = S5 + S6 + \text{Stage}$$

6 SAE par semestre

Situation d'Apprentissage et
d'Évaluation

Dangers : Compétences

Rater la P1 => Suite compliquée

Rater le S1 => Difficile

Rater 1A => Dangereux

COMMENCER A TRAVAILLER DES MAINTENANT

TOUTES LES MATIERES COMPTENT !



COMMUNICATION



EXPRESSION



ANGLAIS



ECO-GESTION



Toutes importantes pour votre futur métier !

Plan

- I Lycée vs BUT
- II Règles du jeu
- **III Pièges à éviter**
- IV Mémorisation
- V Attention
- VI Hygiène de vie
- VII Santé Mentale
- VIII Émotions

Etudes supérieures

- Liberté !
- Grande autonomie
- Multitude de distracteurs
- Problèmes matériel / réseau
- Décrochage attentionnel / organisationnel
- **Responsable**



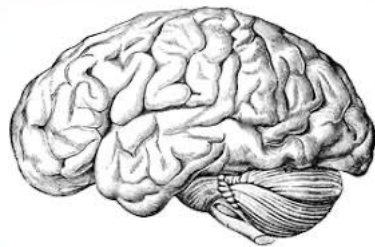
Conseils

- **Participation active**
 - ⇒ Poser des questions au moindre doute
Cours, TD et TP
 - ⇒ Meilleure compréhension
 - ⇒ Facilite l'apprentissage
- **Autonomie**
- Rythme **régulier** de travail



Le piège « Google est mon ami »

- Savoir poser les bonnes questions
- Réponses personnalisées
- Trop de résultats à analyser
- Chronophage !



Mieux vaut utiliser son cerveau !

est mon ami...

Which AI Tool Fits Your Needs



ChatGPT



GitHub
Copilot



Une IA
comme amie!

```
return None
context.append(parsedInput) # Add new conversation entry to context
return (self.model.generateOutput(parsedInput), context)

def parseInputToLanguageModel(inputString, inputLanguage, context):
    if self.model is None or self.model.language != inputLanguage:
        # LM is not initialised or has wrong language, load LM
        self.model = self.loadLanguageModel(inputLanguage)
    if self.model is None or not self.model.isSupported(inputLanguage):
        raise Exception("AI language model not found")
    return None

self.model.setLMContext(context) # Put past conversation context into LM
self.inputParser = self.model.getInputParser()
return (self.inputParser.parseInput(inputString))
```

S'organiser



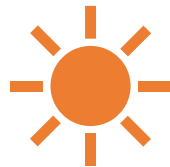
Définir des objectifs



TODO Listes



Gérer son temps

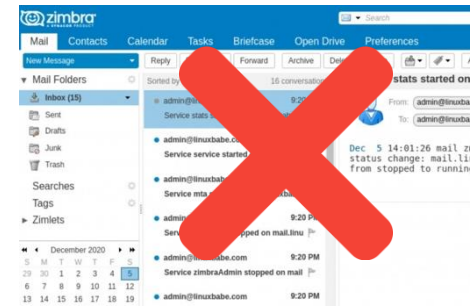


Prioriser :
urgent vs
important



Consulter vos emails

- Moyen de communication !
- Répondre aux sollicitations !
- Clients lourds :
 - Téléphone : K9 / Mail / Outlook / Spark
 - Ordinateur : Thunderbird / Mail / Outlook /





Aspects Techniques

- **Matériel :**

Ordi, connexion, imprimante, scanner...

- **Outils :**

- SSH, X2Go

- Teams, BBB, Zoom, Discord...

- Linux, Windows, Mac

- **Environnement de travail :**

Lieu, bureau, chaise, calme...

Sauvegarde

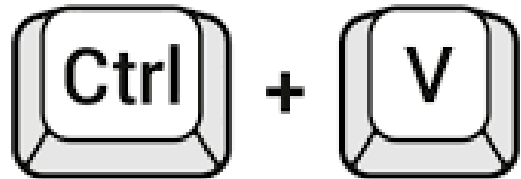
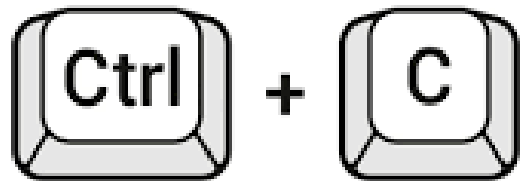
Outils :

- USB Key
- Disque dur
- Compte à l'IUT
- NAS
- Cloud
- Git



Votre Responsabilité

Tricher



- COPIER/ COLLER
- ChatGPT

- Pas vu pas pris ! **Fausse impression**
- Les professeurs sont plus vigilants
- Les conséquences sont plus graves !



Vous apprenez un métier !

Points de vigilance

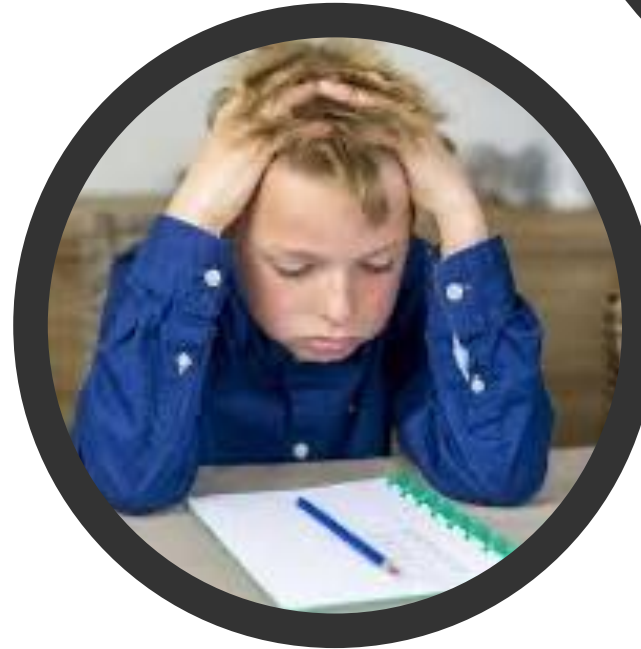
Isolement

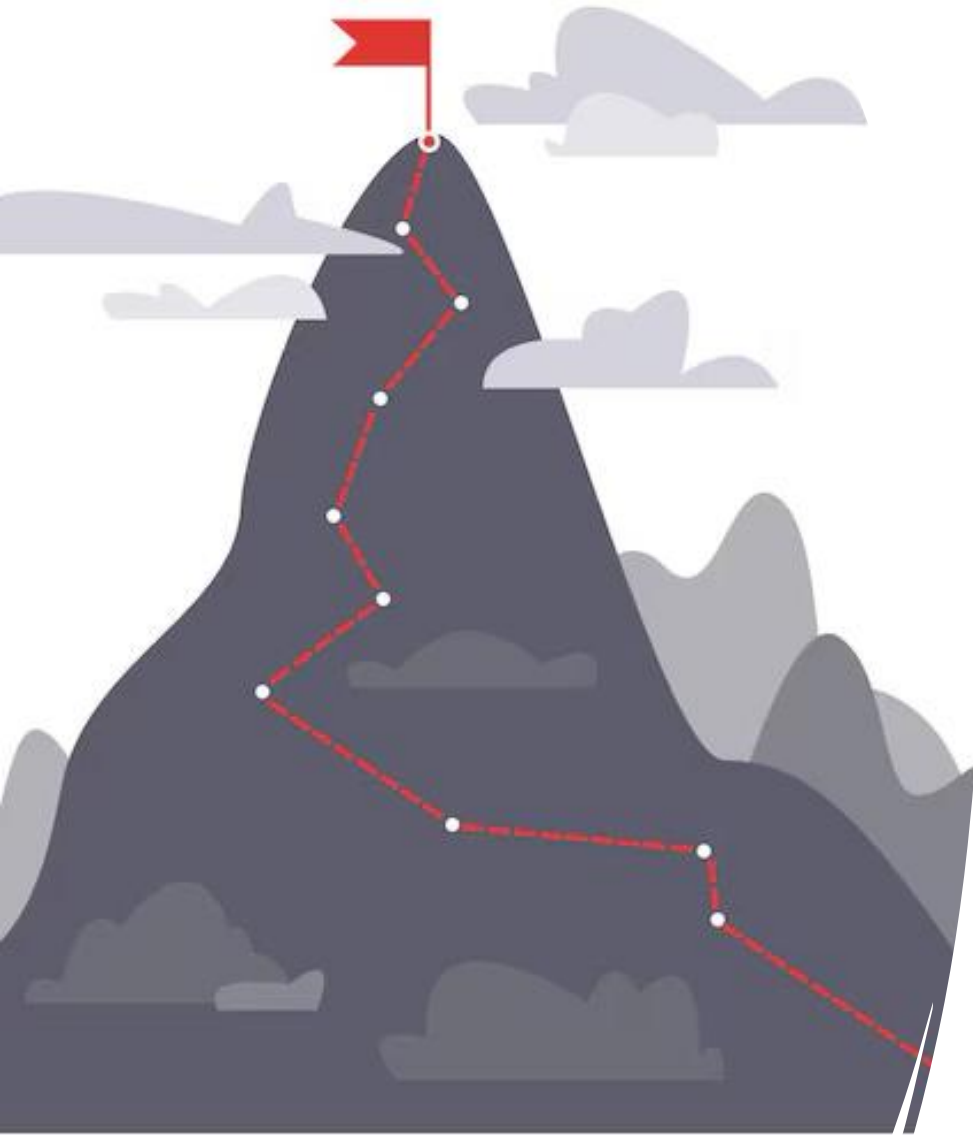
Démotivation

Déprime

Décrochage

Addiction





5 points à retenir



- Ne perdez pas votre objectif
- Organisez-vous pour garder le rythme
- S'exercer !
- Communiquez
- Soyez vigilants aux pièges!



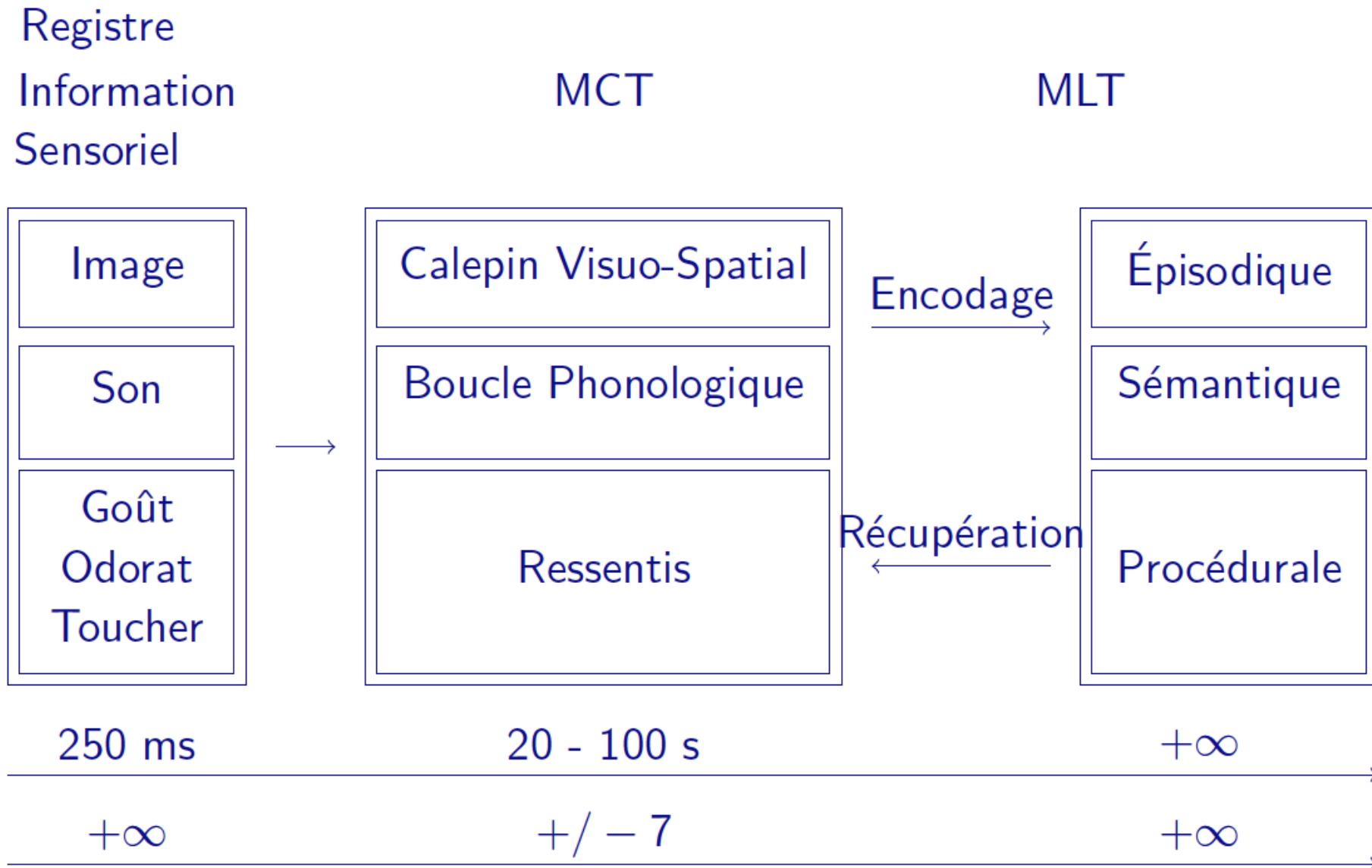
Plan

- I Lycée vs BUT
- II Règles du jeu
- III Pièges à éviter
- **IV Mémorisation**
- V Attention
- VI Hygiène de vie
- VII Émotions

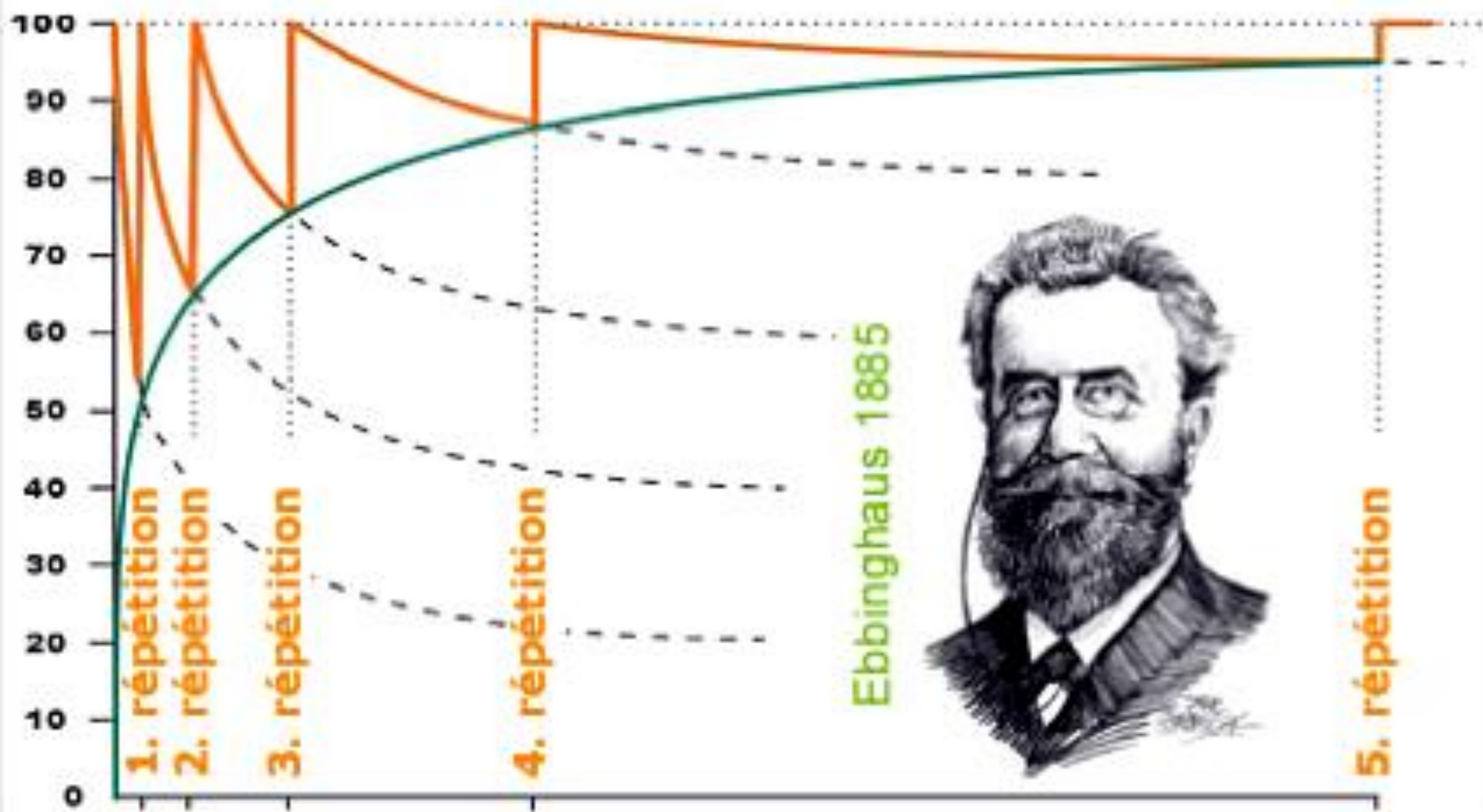
Empan mnésique



Structure de la mémoire Baddeley 1976

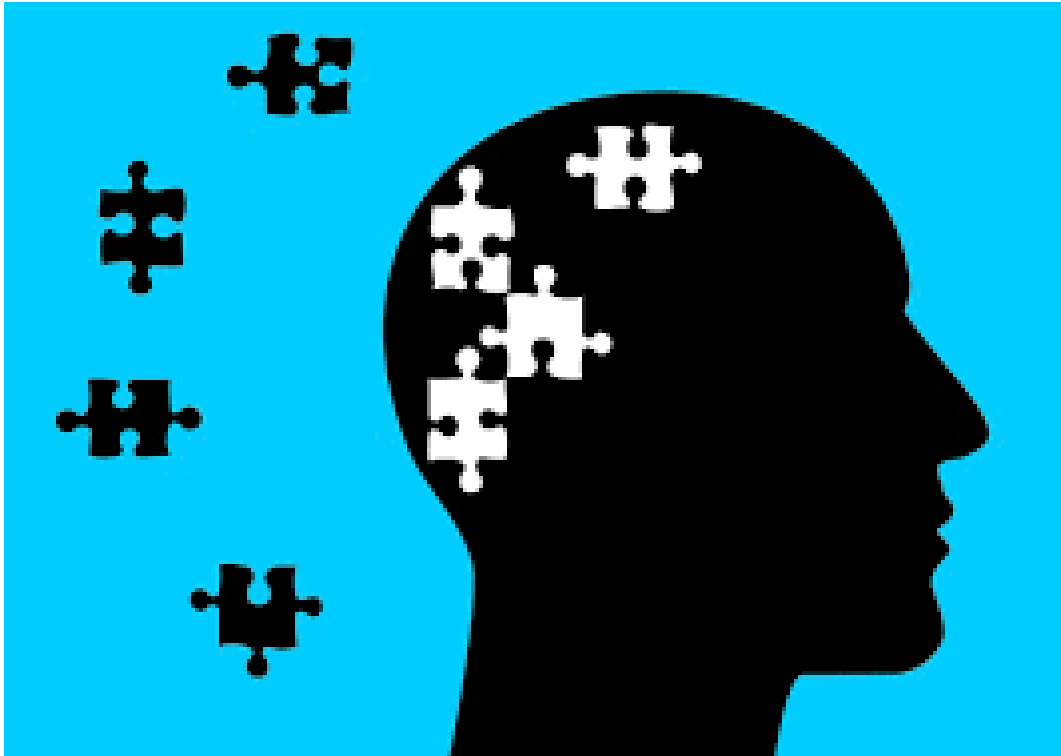


La courbe d'oubli



Gagnon

Apprendre = s'entraîner à restituer les informations



Conseils

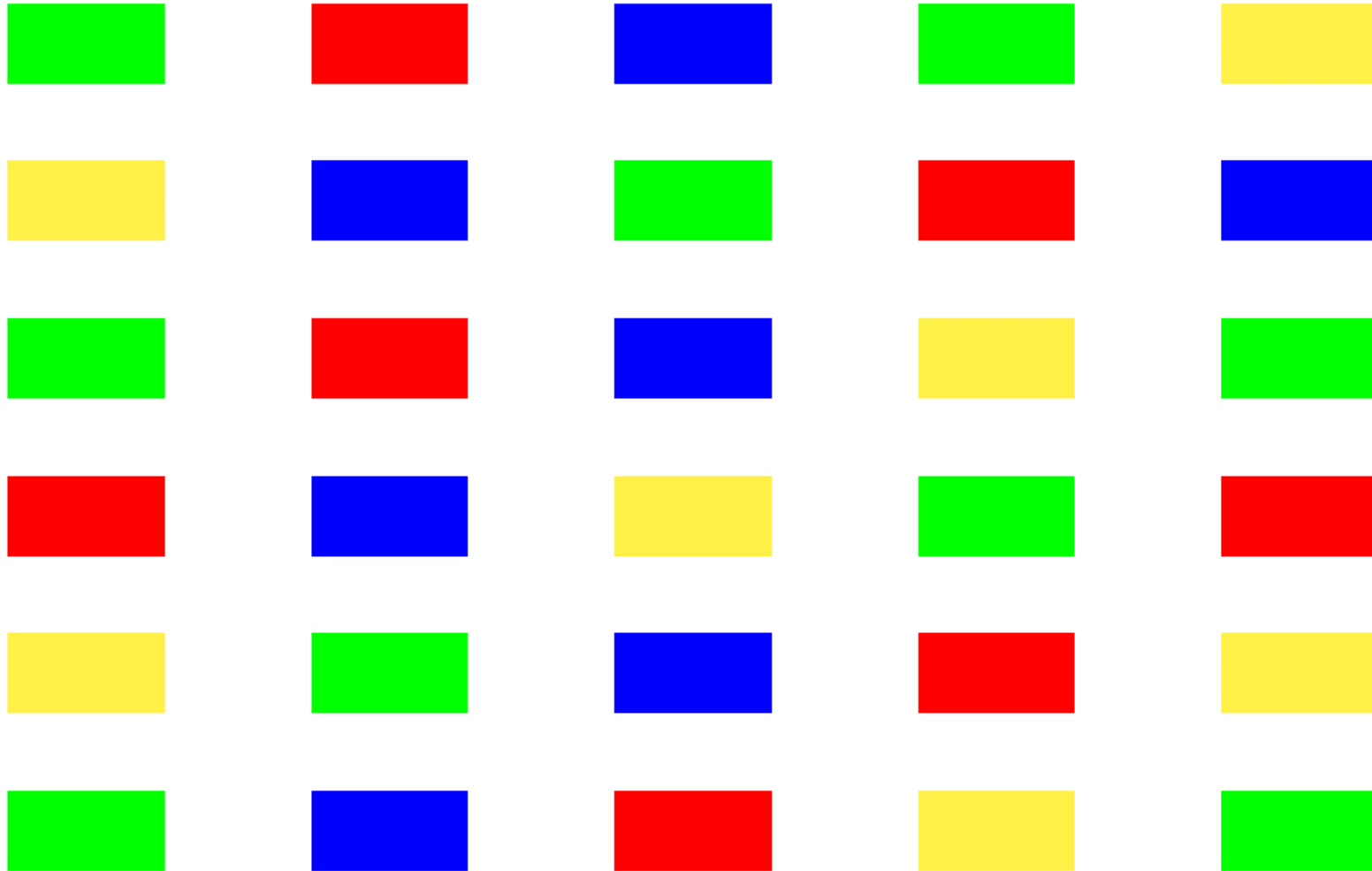
- Rassemblez les informations
- Organisez les connaissances
- Reconstituez plusieurs fois
- Espacez les séances
- Variez les méthodes et les lieux



Plan

- I Lycée vs BUT
- II Règles du jeu
- III Pièges à éviter
- IV Mémorisation
- **V Attention**
- VI Hygiène de vie
- VII Santé Mentale
- VIII Émotions

Effet Stroop 1935



ROUGE VERT JAUNE BLEU

VERT BLEU ROUGE JAUNE

VERT ROUGE VERT BLEU

JAUNE VERT BLEU JAUNE

VERT ROUGE JAUNE BLEU

Lisez la couleur avec laquelle chaque mot est écrit.

JAUNE VERT BLEU JAUNE

VERT ROUGE JAUNE BLEU

ROUGE VERT JAUNE BLEU

VERT BLEU ROUGE JAUNE

VERT ROUGE V|ERT BLEU

YELLOW BLUE ORANGE

BLACK RED GREEN

PURPLE YELLOW RED

ORANGE GREEN BLACK

BLUE RED PURPLE

GREEN BLUE ORANGE

geel

blauw

oranje

zwart

rood

groen

paars

geel

rood

oranje

groen

zwart

blauw

rood

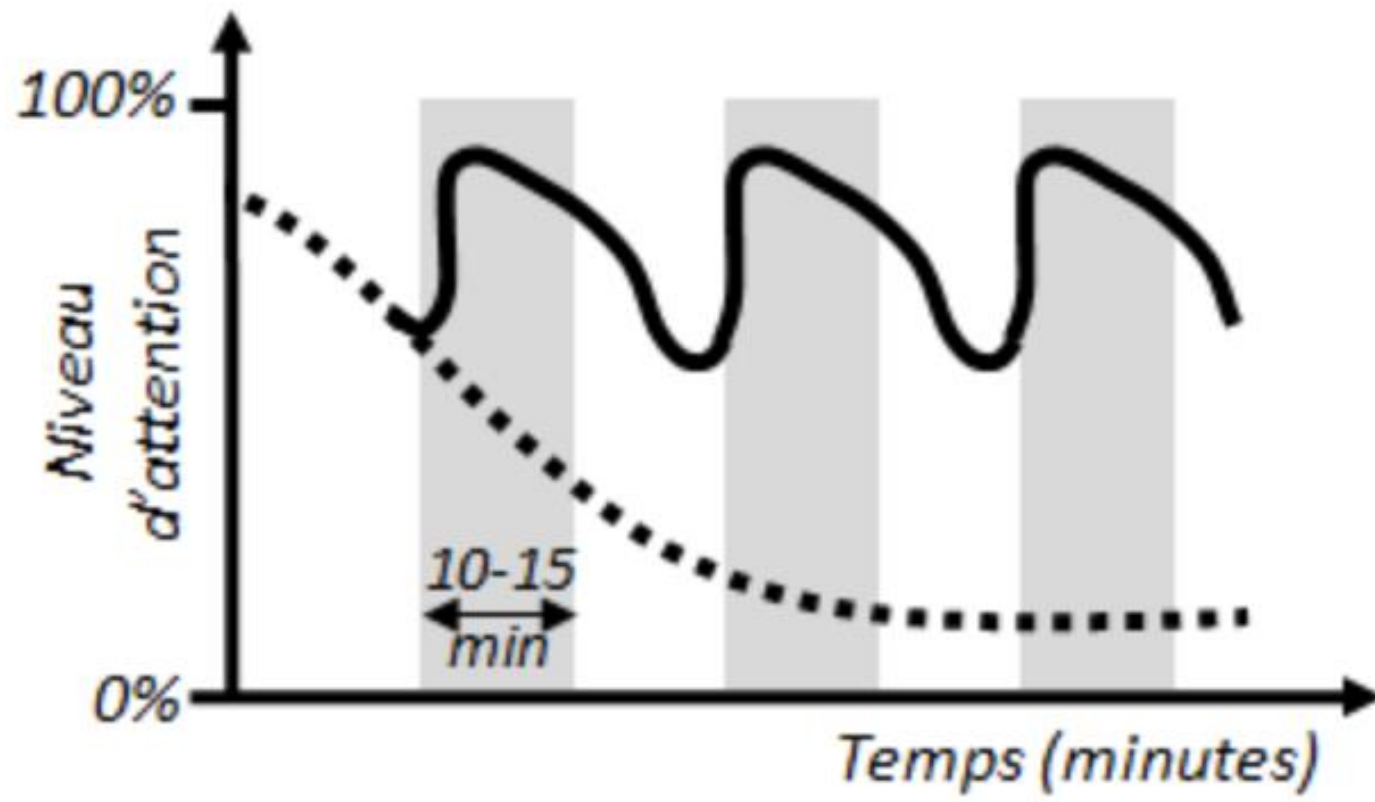
paars

groen

blauw

oranje

Courbe de l'attention



Attention
accrue
pour survivre



Vous savez être attentif



Quand vous travaillez ou
en cours c'est la même chose



Conseils

- Détecter la perte d'attention
- Eliminer les distracteurs



Video sur le portable

<https://sancy.iut.uca.fr/~lafourcade/VI/DEOS/Attention/Attention-suisse.mp4>





Faites une liste
de vos tâches
pour la semaine



Estimez le temps de chaque tâche

Important

- Personnel
- Qui a de la valeur pour s
- En lien avec ses objectifs





- Temps limité
- Deadline
- Ne peut attendre

URGENT



Faites une TODO liste de vos tâches pour la semaine

Classez vos tâches en :

- Importantes vs non importantes
- Urgentes vs non urgentes



S'Organisez

Construisez un planning des
tâches à faire pour la semaine
prochaine





Plan

- I Lycée vs BUT
- II Règles du jeu
- III Pièges à éviter
- IV Mémorisation
- V Attention
- **VI Hygiène de vie**
- VII Santé Mentale
- VIII Émotions

Alimentation



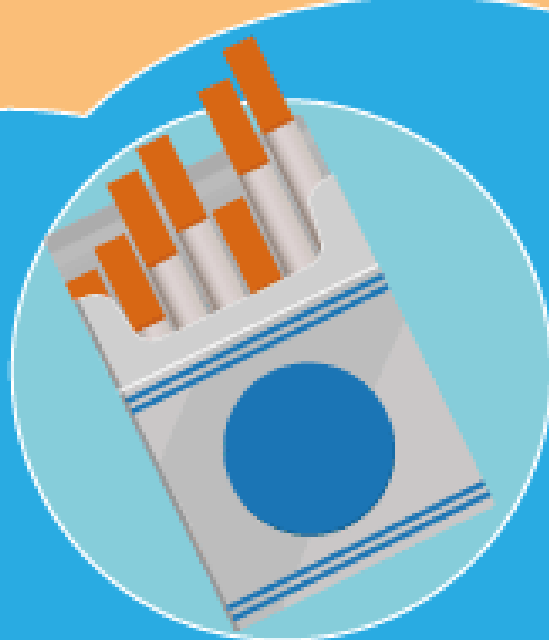
Sommeil







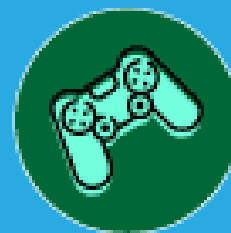
Alcool
3 800 000



Tabac
13 400 000



Cannabis
1 400 000



Jeux excessifs
600 000

**Les quatre principales
addictions en chiffres**

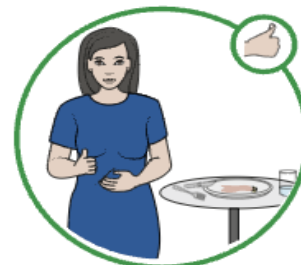


L'activité physique me fait du bien.

J'ai meilleur moral.



Je digère mieux.



J'ai plus de souplesse.



Je dors mieux.



J'ai plus d'équilibre.



J'ai plus d'endurance.



J'ai plus de force.



L'endurance c'est faire une activité physique longtemps sans fatigue.

Plan

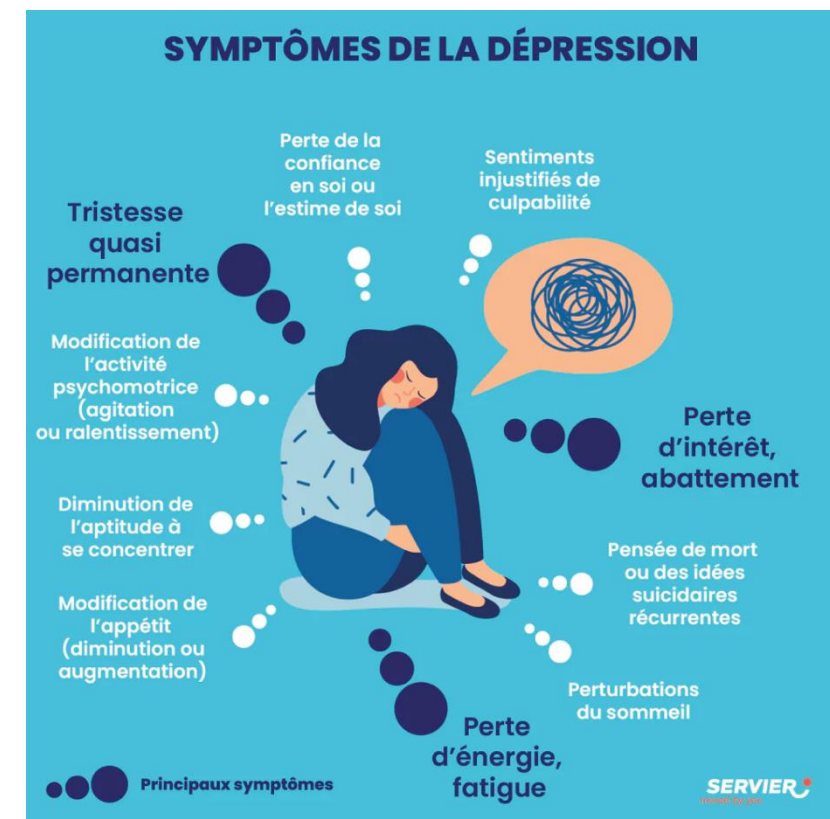
- I Lycée vs BUT
- II Règles du jeu
- III Pièges à éviter
- IV Mémorisation
- V Attention
- VI Hygiène de vie
- **VII Santé mentale**
- VIII Émotions

Troubles dépressifs



- Perte plaisir et intérêt pour les activités habituellement appréciées
- Perte énergie et fatigue
- Perte de l'estime de soi et culpabilité injustifiée
- Idées **suicidaires**, pensées morbides
- Difficulté à se concentrer, à prendre des décisions
- Troubles du sommeil (perte/augmentation)
- Troubles de l'appétit (perte/excès)

1 à 2,5% de la population



Troubles anxieux

- Pensées agitées, obsédantes
- Baisse de la concentration
- Trouble de la mémoire
- Peur irrationnelle
- Inquiétudes excessives
- Irritabilité, impatience, nervosité, sur le qui-vive
- Evitement des situations anxiogènes
- Isolement
- Vertiges, fatigue, nausées ...

15 à 25% de la population



Troubles psychotiques

- Perte de contact avec la réalité, hallucinations, voix
- Méfiance, comportement inadapté, irritabilité
- Idées étranges
- Difficultés de concentration
- Troubles sommeil
- Isolement, retrait social
- Baisse de la productivité



1 à 2% de la population

Troubles liés à l'utilisation d'une substance

- Alcool
- Cannabis
- Héroïne
- Cocaïne
- Amphétamines
- Médicaments
- Hallucinogènes
- Ecstasy
- Tabac



ACCRO !

- Amour, amitié
- Corps, santé
- Capacités
- Revenu
- Obligations légales (justices)



Troubles liés à l'addiction au jeu

- Joue presque tous les jours
- Désir irrésistible de jouer
- Irritabilité en cas de manque
- Continue de jouer malgré la promesse d'arrêter
- Joue pour échapper à ses problèmes
- Se cache pour jouer
- Isolement
- Conflit avec les autres



Département Informatique

3 personnes formées

- Christelle Mottet
- Florent Foucaud
- Pascal Lafourcade

+ l'infirmierie à l'IUT



**Premiers
Secours
en Santé
Mentale**
France

APPRENDRE À AIDER

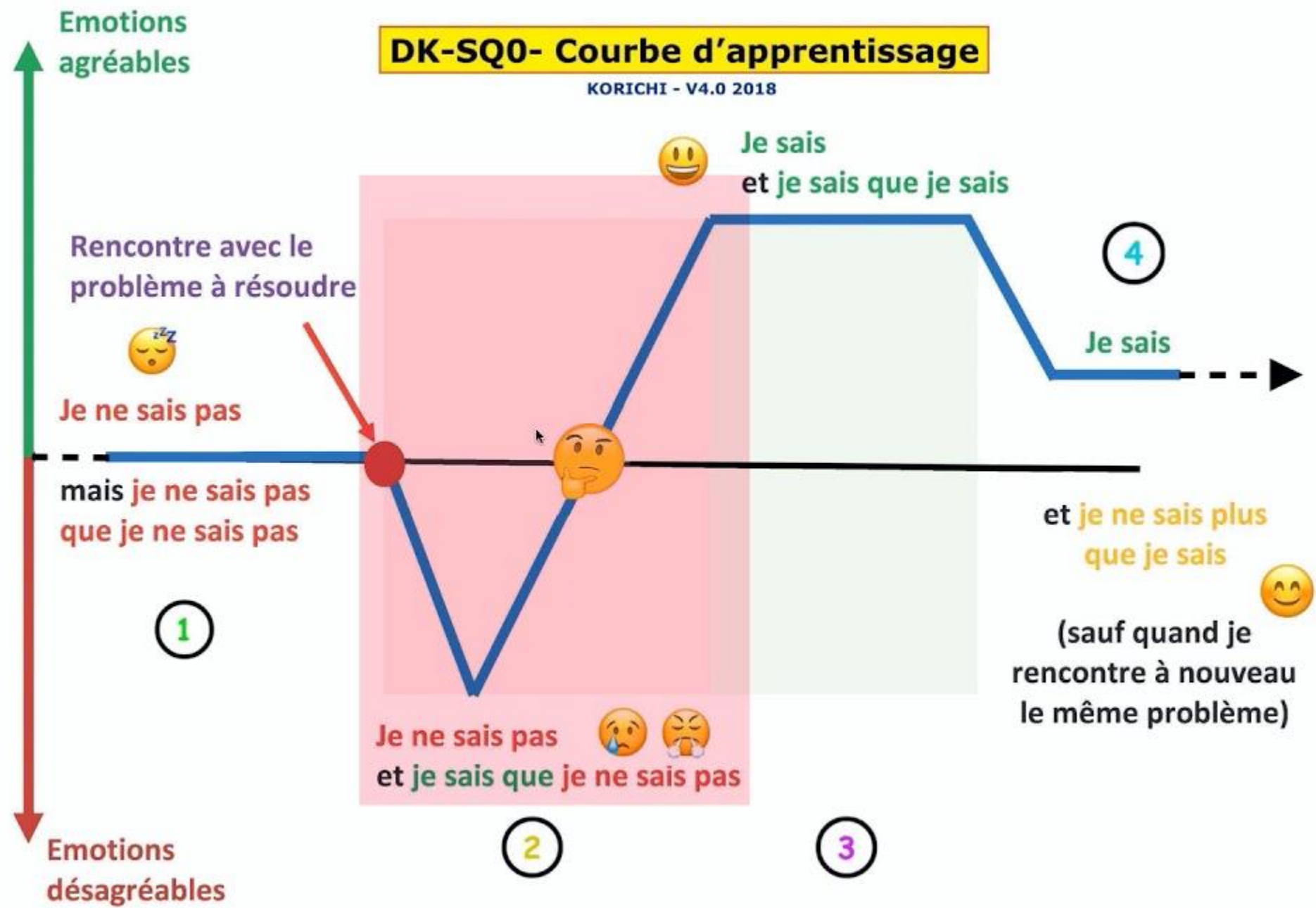


**IUT CLERMONT
AUVERGNE**

Aurillac - Clermont-Ferrand - Le Puy-en-Velay
Montluçon - Moulins - Vichy

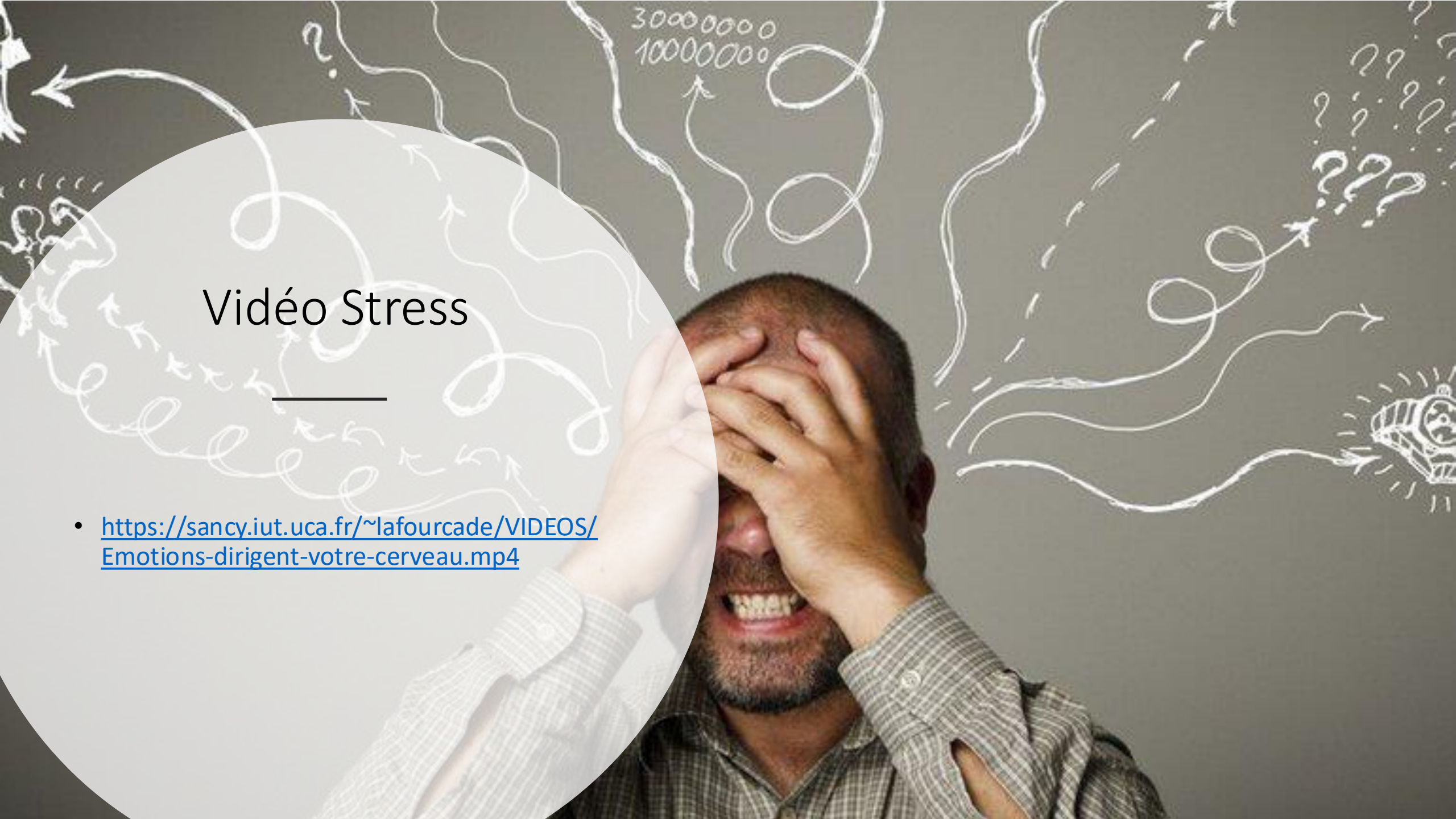
Plan

- I Lycée vs BUT
- II Règles du jeu
- III Pièges à éviter
- IV Mémorisation
- V Attention
- VI Hygiène de vie
- VII Santé mentale
- **VIII Émotions**



Vidéo Stress

- <https://sancy.iut.uca.fr/~lafourcade/VIDEOS/Emotions-dirigent-votre-cerveau.mp4>





R. Vallerand et E.
Thill 1993

« Ensemble des mécanismes biologiques et psychologiques qui déterminent :

- Le déclenchement d'un comportement.
- L'orientation du comportement, attirance vers un but ou au contraire rejet ou fuite.
- L'intensité de la mobilisation énergétique, émotion, attention.
- La persistance du comportement dans le temps. »



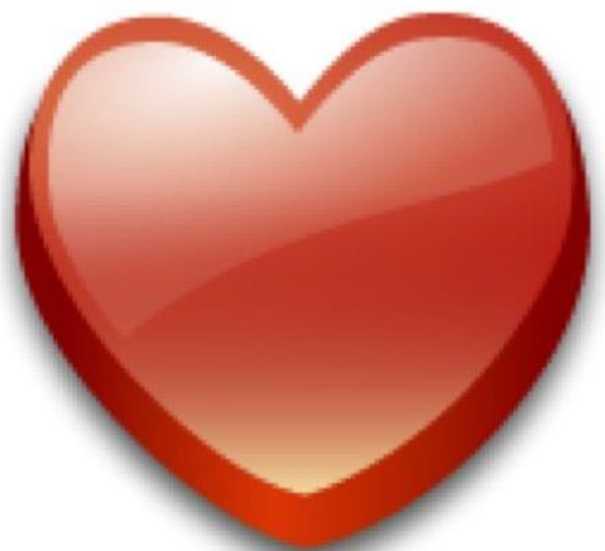
La motivation extrinsèque
Deci et Ryan (1985, 2002)

L'action est provoquée par une circonstance extérieure à l'individu (punition, récompense, pression sociale, obtention de l'approbation d'une personne tierce...).

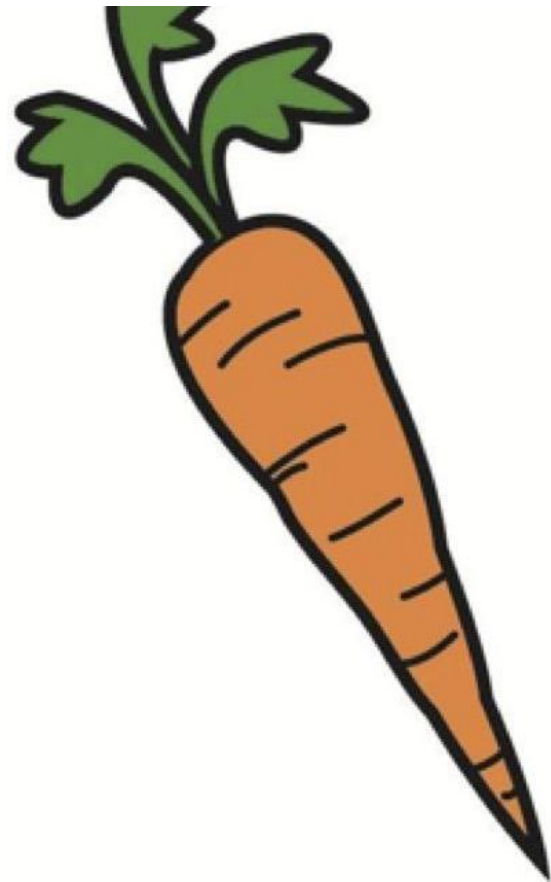
La motivation intrinsèque Deci et Ryan (1985, 2002)

L'action est conduite
uniquement par l'intérêt et le
plaisir que l'individu trouve à
l'action, sans attente de
récompense externe.





>



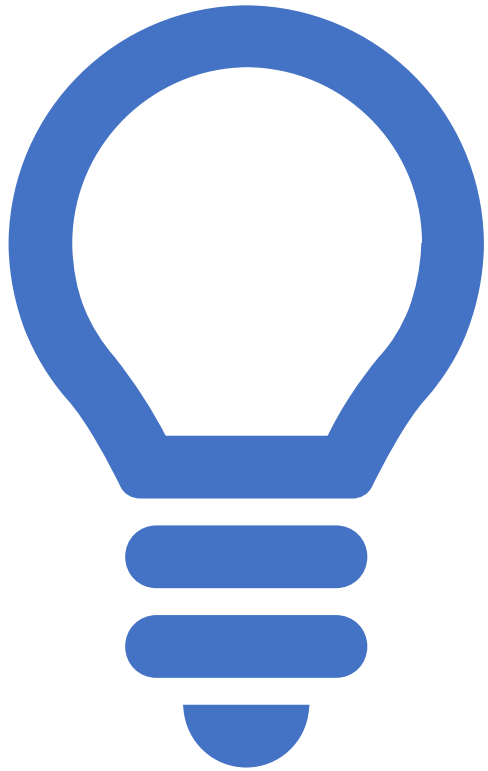
Motivation
intrinsèque



L'amotivation

- L'individu a le sentiment d'être soumis à des facteurs hors de tout contrôle.
- L'amotivation se distingue de la motivation extrinsèque par l'absence de motivation liée au sentiment de ne plus être capable de prévoir les conséquences de ses actions.





Conclusion



5 choses à retenir

- Comprendre et respecter les règles du jeu
- Hygiène de vie : alimentation, sommeil ...
- S'organiser : TODO listes, anticiper
- Gestion des émotions
- Motivation et attention

Questions

pascal.lafourcade@uca.fr

