



FAUT-IL PRENDRE NOTE À LA MAIN OU AU CLAVIER NUMÉRIQUE ?

L'équipe Guidance Étude résume les  **avantages** et  **inconvénients** de chaque outil pour vous aider à **peser le pour et le contre...**

Notes manuscrites (à la main, y compris avec stylét)

 Facilité d'**utilisation**

 **Flexibilité**
(par ex. intégration/annotation de schémas/formules complexes)

 Prise de notes **plus ciblée** qui favorise une meilleure :

- synthèse et sélection des informations
- compréhension
- mémorisation à court terme et à long terme

 *A posteriori*, **évolution visible** entre la prise de notes lors du cours et le retravail des notes

 Risque de **fatigue** physique ou engourdissement de la main

 Écriture **lisible** nécessaire de sorte à pouvoir se relire

 Au-delà du fait que cela soit plus coûteux, **utiliser un ordinateur ou une tablette durant les cours** allonge votre **temps d'écran quotidien** et vous expose aussi davantage aux **distractions numériques**, ce qui peut nuire à votre efficacité. **Privilégier le papier ou une alternance papier-écran** selon les matières est un moyen de **limiter les effets néfastes liés à une (sur)utilisation des écrans** (par ex., baisse d'attention et de concentration, troubles de la vue, maux de tête...).

Notes avec clavier numérique

 Rythme d'écriture **parfois plus rapide**

 Possible amélioration de la **lisibilité** des notes et de l'**orthographe**

 Utile aux étudiant-es qui ont des **difficultés spécifiques** (par ex. dyspraxie, douleurs chroniques, accident ponctuel...)

 *A posteriori*, **simplifie le retravail** des notes et la **recherche** de passages précis (via les touches CTRL+F)

 Nécessite d'être à l'aise avec la **technologie** (clavier, logiciel, appli...)

 **Moins de flexibilité** lors de la prise de notes :

- limitations techniques (par ex. alignement, interligne...)
- usage restreint de certains symboles et caractères spéciaux
- difficulté à intégrer/annoter des illustrations/formules complexes

 Risque de **prise de notes "mécanique"** (moins active et moins ciblée) :

- peu de contraction et peu de mise en relation des informations (s'apparente à de la retranscription littéraire et linéaire !)
- peu de souvenirs des éléments vus durant le cours

 *A posteriori*, **évolution moins visible** entre la prise de notes lors du cours et le retravail des notes