

Pratiques, difficultés et stratégies de prise de notes en contexte universitaire

Note-Taking Practices, Challenges, and Strategies in the University Context

Nadir MEDJAHED¹

Université Abdelhamid Ibn Badis, Mostaganem, Algérie

Laboratoire DPFCC (Didactique des projets de formation et conception de curricula)

nadir.medjahed@univ-mosta.dz

 0009-0009-6809-3059

Received: 20/09/2025

Accepted: 23/11/2025

Published: 01/01/2026

Resumé

Cet article scientifique propose une analyse détaillée des méthodes, des défis et des stratégies de prise de notes adoptées par les étudiants en troisième année de licence de français. S'appuyant sur une enquête réalisée auprès de 71 participants, cette étude s'appuie sur une approche méthodologique mixte, alliant des éléments quantitatifs et qualitatifs, afin d'explorer les habitudes d'écriture, les obstacles rencontrés et les mécanismes cognitifs déployés pour améliorer la compréhension et la mémorisation des informations. L'étude examine également l'influence de la formation méthodologique ainsi que l'intégration des outils numériques, en particulier ceux liés à l'intelligence artificielle, sur le développement des compétences métacognitives associées à cette pratique. L'analyse des données s'appuie sur la théorie de la charge cognitive (Sweller, 1988) et sur les modèles d'apprentissage actif (Bonwell & Eison, 1991), considérant la prise de notes comme une activité cognitive complexe qui contribue à la construction des connaissances. Les résultats obtenus mettent en lumière le fait que cette compétence, cruciale dans le parcours académique, demeure largement implicite et peu encadrée sur le plan pédagogique. Les étudiants évoquent plusieurs difficultés majeures : surcharge cognitive, rapidité des cours magistraux, et un manque de maîtrise des techniques de synthèse et d'organisation de l'information. Pour pallier ce problème, ils mettent en place différentes stratégies compensatoires, telles que le partage des notes entre pairs, l'utilisation d'outils numériques, ainsi que l'emploi réfléchi de l'intelligence artificielle pour clarifier et reformuler les contenus. Les résultats de cette étude mettent en avant l'importance d'une pédagogie universitaire modernisée, qui inclut une formation explicite sur la prise de notes et une utilisation critique des nouvelles technologies.

Mots clés : charge cognitive; difficultés d'apprentissage; outils numériques; prise de notes; stratégies d'étude.

Abstract

This scientific article offers a detailed analysis of the methods, challenges and note-taking strategies adopted by third-year French degree students. Based on a survey conducted among 71 participants, this study uses a mixed methodological approach, combining quantitative and qualitative elements, in order to explore writing habits, obstacles encountered and cognitive mechanisms deployed to improve the understanding and memorization of information. The study also examines the influence of methodological training and the integration of digital tools, particularly those related to artificial intelligence, on the development of metacognitive skills associated with this practice. Data analysis is based on cognitive load theory (Sweller, 1988) and active learning models (Bonwell & Eison, 1991), considering note taking as a complex cognitive activity that contributes to knowledge construction. The results obtained highlight the fact that this skill, crucial in the academic field, remains largely implicit and little understood in pedagogical terms. Students report several major challenges: cognitive overload, rapid lectures, and a lack of mastery of information synthesis and organization techniques. To overcome this problem, they implement various compensatory strategies, such as sharing notes among peers, using digital tools, and the thoughtful use of artificial intelligence to clarify and reformulate content. The results of this study highlight the importance of modernized university pedagogy, which includes effective training in note-taking and critical use of new technologies.

Keywords: Cognitive load; Digital tools; Learning difficulties; Note-taking; Study strategies.

¹ Corresponding author: Nadir MEDJAHED/ nadir.medjahed@univ-mosta.dz

Journal of Languages & Translation © 2026. Published by University of Chlef, Algeria.

This is an open access article under the CC BY license <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Introduction

La prise de notes est une compétence essentielle, largement reconnue pour son importance dans la réussite académique au sein de l'enseignement supérieur (Piolat, A., Olive, T., & Kellogg, R. T. 2005). Elle ne se limite pas à une simple transcription des informations, mais constitue un processus cognitif actif qui favorise l'assimilation, la mémorisation et la synthèse des connaissances (Succès Scolaire. 2024). Toutefois, de nombreux étudiants rencontrent des difficultés considérables dans l'application de cette pratique, ce qui peut avoir un impact direct sur leur performance académique et leur capacité à réviser de manière efficace. Ces difficultés sont souvent liées à la gestion de la charge cognitive ainsi qu'à l'organisation des informations (Bui, D. C., Myerson, J., & Hale, S. 2013).

Dans un environnement où les outils numériques prennent de plus en plus d'importance, les méthodes traditionnelles de prise de notes évoluent, soulevant des questions sur l'efficacité relative des approches manuscrites par rapport aux numériques (Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M.2014).

Cet article se propose d'explorer en profondeur les pratiques de prise de notes des étudiants en troisième année de licence (français), d'identifier les principales difficultés qu'ils rencontrent et d'analyser les stratégies qu'ils mettent en œuvre pour les surmonter. En confrontant les données empiriques obtenues à partir d'un questionnaire détaillé à la littérature scientifique existante, cette étude vise à fournir des éclairages pertinents. Ces informations ont pour but d'aider les étudiants à optimiser leurs pratiques de prise de notes, à guider les enseignants dans l'élaboration de pédagogies adaptées, et à éclairer les institutions désireuses d'améliorer l'accompagnement pédagogique dans ce domaine essentiel. Plus spécifiquement, les objectifs de cette recherche sont de :

- Décrire les pratiques et les supports privilégiés par les étudiants ;
- Identifier les difficultés récurrentes ;
- Analyser les stratégies adoptées pour surmonter ces défis ;
- Formuler des recommandations pédagogiques concrètes.

Les analyses qui seront présentées dans les sections suivantes seront enrichies par des représentations graphiques, permettant ainsi d'illustrer les tendances identifiées et de faciliter la compréhension des dynamiques en cours.

1. Revue de la littérature

La littérature scientifique relative à la prise de notes est abondante et met en lumière plusieurs éléments essentiels de cette compétence. Depuis longtemps, cette dernière est reconnue comme un outil efficace pour favoriser l'apprentissage et la rétention des informations (Comets,A. 2025). Des recherches ont révélé que le processus de prise de notes, en particulier à travers la reformulation et la synthèse, active des mécanismes cognitifs profonds qui améliorent tant la compréhension que la mémorisation du contenu (Université de Neuchâtel.2024). De ce fait, un débat persistant se concentre sur l'efficacité relative de la prise de notes manuscrite par rapport à celle effectuée sur ordinateur. Certaines études suggèrent que la prise de notes à la main, bien que plus lente, favorise une meilleure élaboration cognitive, car elle pousse les étudiants à synthétiser et à reformuler les informations plutôt qu'à les transcrire de manière littérale (L'Étudiant.fr. 2024). En revanche, la prise de notes sur un ordinateur, souvent plus rapide, peut inciter à une transcription verbatim, ce qui limite l'engagement cognitif et la compréhension approfondie. Ces conclusions sont soutenues par les travaux de Mueller et Oppenheimer, qui ont mis en évidence la supériorité de la prise de notes manuscrite pour l'apprentissage conceptuel (Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M.2014).

Bien que la prise de notes soit fondamentale, elle demeure un véritable défi pour de nombreux étudiants. Ces obstacles peuvent découler d'une surcharge cognitive, de la rapidité du discours de l'enseignant, de la complexité des sujets abordés, ou encore d'un manque de stratégies adaptées (Reddit.2024). Le passage de l'enseignement secondaire à l'université, caractérisé par des cours plus longs et des contenus plus riches, accentue souvent ces difficultés, mettant en évidence la

nécessité d'adaptations et de l'acquisition de nouvelles compétences (Crépin, F., & DeMonty, I.2014).

La théorie de la charge cognitive, développée par Sweller en 1988, met en lumière le fait que le traitement simultané de l'écoute et de l'écriture peut submerger la mémoire de travail, rendant ainsi la prise de notes ardue (Crépin, F., & DeMonty, I.2014). Afin de surmonter ces défis, plusieurs stratégies et méthodes ont été suggérées. Parmi celles-ci, les approches structurées telles que la méthode Cornell, le mind mapping et l'utilisation de phrases clés sont fréquemment mentionnées pour leur capacité à organiser l'information et à faciliter la révision (Kiewra, 1985/1989; Farrand, Hussain & Hennessy, 2002; Atkinson & Raugh, 1975).

Par ailleurs, se préparer avant le cours, relire régulièrement ses notes, ainsi que s'engager dans des activités de reformulation et de synthèse après les cours sont des pratiques reconnues pour optimiser l'efficacité de la prise de notes. Kiewra, en 1985, a également mis en avant l'importance des stratégies métacognitives dans l'amélioration de cette compétence. Cependant, le faible usage de méthodes visuelles comme le mind mapping (Farrand et al., 2002) suggère un manque de sensibilisation à ces approches.

Enfin, l'accompagnement pédagogique revêt une importance capitale. Des interventions ciblées, des ateliers de formation ainsi que des conseils méthodologiques sont susceptibles d'aider les étudiants à élaborer des stratégies de prise de notes plus performantes et à surmonter les difficultés rencontrées (OpenEdition.2023). Il est donc fondamental de sensibiliser les apprenants à l'importance de la reformulation et de la synthèse, tout en clarifiant la distinction entre la simple transcription et l'élaboration cognitive, afin d'optimiser cette compétence. Par ailleurs, l'émergence récente d'outils d'intelligence artificielle, tels que ChatGPT, pour la prise de notes soulève de nouvelles interrogations concernant l'évolution des compétences académiques à l'ère numérique, un domaine qui appelle à des recherches approfondies.

2. Méthodologie

2.1 Participants

L'étude a été réalisée auprès de 71 étudiants de troisième année de licence, inscrits dans le cursus de Français universitaires. L'échantillon se composait majoritairement de femmes (92 %, n=65), avec une représentation masculine de 8 % (n=6). L'âge des participants se situait entre 19 et 29 ans, avec une moyenne de 21,5 ans (écart type = 1,2). La surreprésentation des femmes pourrait refléter la composition de certaines filières ou un biais de participation, un facteur à considérer lors de l'interprétation des résultats.

2.2 Instrument de collecte de données

Les données ont été recueillies au moyen d'un questionnaire en ligne, administré via Microsoft Forms. Ce questionnaire comportait 22 questions, incluant des questions fermées (choix multiples, échelles ordinales) et des questions ouvertes. Il visait à explorer les aspects suivants :

- Profil démographique (âge, sexe) ;
- Formation spécifique à la prise de notes ;
- Fréquence, contextes (types de cours), supports et méthodes de prise de notes ;
- Difficultés rencontrées et stratégies adoptées ;
- Perceptions de l'utilité et de la complétude des notes ;
- Suggestions d'amélioration et pratiques post-cours ;
- Partage de notes avec d'autres étudiants.

2.3 Procédure d'analyse des données

Les données, collectées de manière anonyme en 2025, ont été exportées au format Excel pour l'analyse. Les données manquantes, telles que l'âge pour certains répondants, ont été écartées des calculs pertinents. Une analyse descriptive a été effectuée pour les questions fermées, permettant de déterminer les fréquences et les pourcentages des différentes réponses. Des analyses bivariées, comme celle examinant la relation entre la formation et la fréquence de prise de notes, ont également

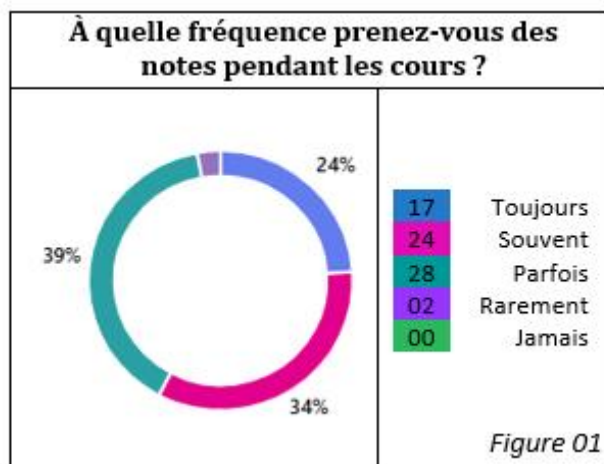
été réalisées, en codant les variables ordinales pour faciliter l'analyse. Concernant les questions ouvertes, une analyse thématique du contenu a été conduite selon la méthode proposée par Braun et Clarke (2006), dans le but d'identifier les thèmes récurrents et les catégories de réponses. Les thèmes ont été quantifiés lorsque cela était possible. Les résultats issus de cette analyse descriptive, bivariée et thématique ont ensuite été interprétés à la lumière des travaux scientifiques pertinents.

3. Résultats

3.1 Fréquence et contextes de la prise de notes

La prise de notes s'avère être une pratique courante chez les étudiants interrogés. En effet, 24 % (n=17) affirment prendre des notes systématiquement, 34 % (n=24) le font souvent, 39 % (n=28) parfois, tandis que seulement 3 % (n=2) déclarent le faire rarement. Aucun étudiant n'a rapporté ne jamais prendre de notes.

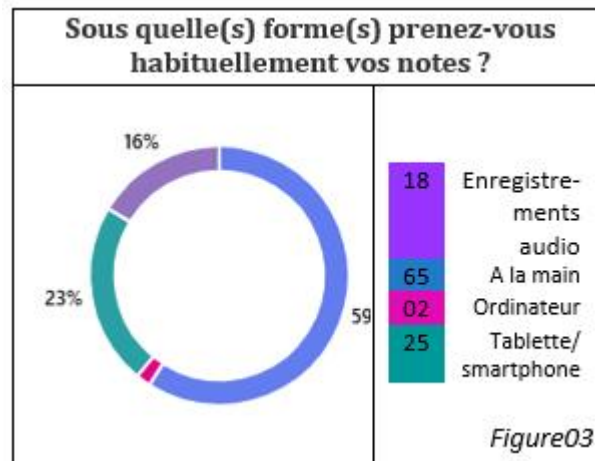
Cette irrégularité souligne que la prise de notes n'est pas une aptitude naturelle, mais plutôt une compétence méthodologique, comme l'ont démontré les recherches de Kiewra (1989, 2002). D'un point de vue cognitif, une fréquence de prise de notes faible ou inconstante peut être attribuée à la forte charge cognitive ressentie durant certains cours (Sweller, 1988), surtout lorsque le rythme des discours dépasse la capacité de traitement de la mémoire de travail. Par conséquent, la difficulté à maintenir une prise de notes cohérente traduit moins un manque d'implication qu'une surcharge cognitive. Enfin, les étudiants qui ne prennent jamais de notes, semblent adopter une attitude d'écoute passive, ce qui va à l'encontre des principes du generative learning (Fiorella & Mayer, 2016), qui stipulent que la transformation active de l'information est cruciale pour un apprentissage efficace. Ainsi, la fréquence de prise de notes rapportée dépend à la fois du niveau d'études, de la charge cognitive ressentie et du type d'engagement cognitif des étudiants.



En ce qui concerne les contextes de prise de notes, les étudiants rapportent privilégier les travaux dirigés (TD) à hauteur de 58 % (n=61), suivis par les cours magistraux à 37 % (n=39), et enfin les séminaires ou conférences, qui ne représentent que 6 % (n=6).

Cette prédominance des TD s'explique par leur nature interactive, qui encourage une prise de notes active afin de suivre les discussions et de participer aux activités pratiques. En revanche, bien que les cours magistraux soient essentiels, ils peuvent parfois favoriser une écoute plus passive, et sont perçus donc comme générateurs de surcharge cognitive, en raison du débit rapide et du volume d'informations (Sweller, 1988), ce qui peut diminuer l'engagement dans la prise de notes. Il apparaît donc une relation claire entre le type de cours et la fréquence de la prise de notes : plus le cours est interactif, plus les étudiants prennent des notes de manière fréquente et détaillée. Cette observation

appuie les recherches de Crépin et DeMonty (2014), qui montrent que les méthodes pédagogiques participatives favorisent l'engagement cognitif et la régularité dans la prise de notes.

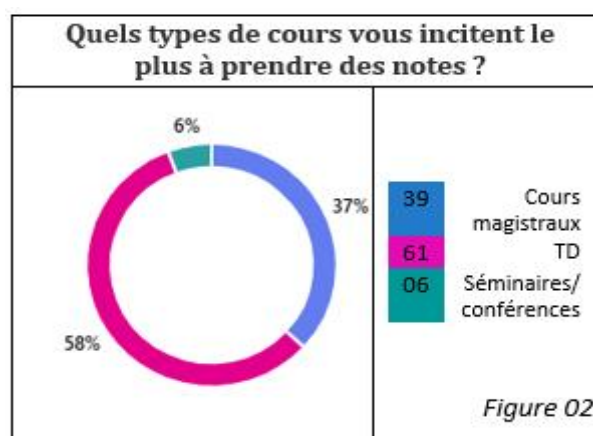


3.2 Supports et méthodes

Le support papier demeure largement privilégié, avec 59 % (n=65) des étudiants qui optent pour la prise de notes manuscrite. Cependant, les supports numériques apparaissent comme des outils complémentaires : 23 % (n=25) des étudiants utilisent une tablette ou un

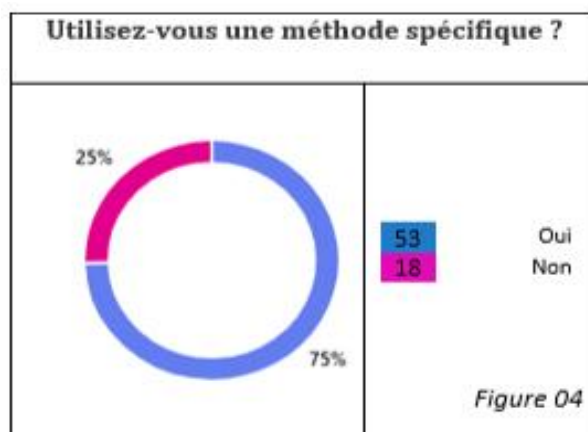
smartphone, 16 % (n=18) se servent d'enregistrements audio, tandis que seulement 3 % (n=2) choisissent un ordinateur.

Ces résultats mettent en lumière une nette préférence pour l'écriture à la main, tout en révélant une tendance vers l'hybridation des pratiques. La persistance de l'utilisation du papier souligne son efficacité perçue dans le processus d'élaboration cognitive. Parallèlement, l'augmentation de l'utilisation des outils numériques témoigne d'une adaptation aux technologies contemporaines et d'une recherche de flexibilité dans la gestion des notes. L'association de ces différents supports suggère une approche hybride, permettant aux étudiants de bénéficier des atouts de chaque méthode. Les étudiants signalent également une utilisation variée en fonction du type de cours : la prise de notes à la main prédomine lors des travaux dirigés, tandis que l'utilisation d'outils numériques se répand dans les cours magistraux, souvent pour compenser la vitesse du discours. Ainsi, on observe un lien entre le support utilisé et la nature du cours, mettant en avant une adaptation réfléchie aux exigences cognitives (Sweller, 1988).



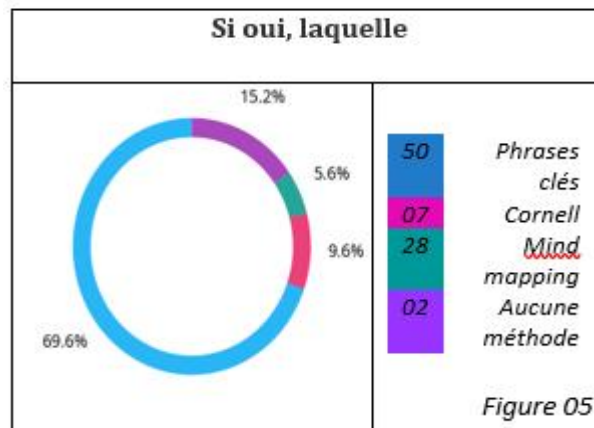
En ce qui concerne les méthodes d'apprentissage, 75 % des étudiants (n=53) en adoptent une, tandis que 25 % (n=18) n'en utilisent aucune.

Cette différence met en lumière deux types de profils cognitifs : d'une part, des étudiants qui cherchent à organiser leur prise de notes, et d'autre part, un groupe plus sensible aux exigences de la tâche. Selon les théories cognitives sur la prise de notes (Piolat, Olive & Kellogg, 2005), le fait d'adopter une méthode quelle qu'elle soit reflète une forme d'autorégulation visant à structurer l'information et à diminuer la charge cognitive associée à l'écoute et à l'écriture simultanées. En revanche, l'absence d'une méthode claire rend les étudiants plus vulnérables aux problèmes de sélection, de rythme et de reformulation. Par conséquent, cette variable se révèle être un indicateur pertinent du niveau de préparation cognitive des étudiants face à la complexité de l'exercice de prise de notes.



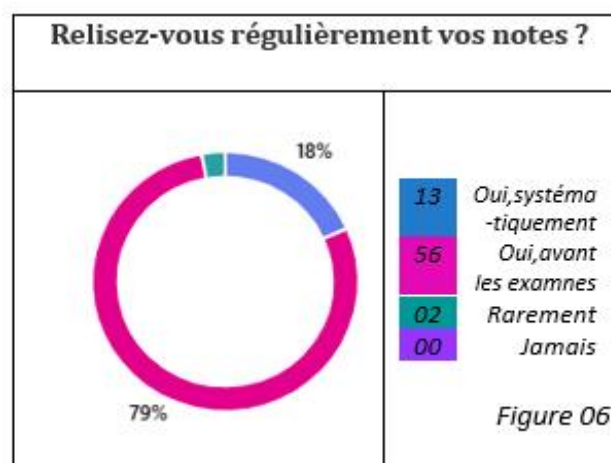
La plupart des étudiants affirment recourir à une méthode de prise de notes. Parmi les techniques les plus courantes, la méthode des phrases clés se distingue avec presque 69,6 % d'adoption (n=50), suivie par la méthode Cornell avec 9,6 % (n=7) et le mind mapping à 5,6 % (n=4). Par ailleurs, 15,2 % des étudiants (n=11) ne recourent à aucune méthode structurée.

Cette observation corrobore les recherches de Kiewra (1989, 2002) : les étudiants optent naturellement pour des stratégies simples et rapides, mais évitent souvent des méthodes organisationnelles plus complexes, qui pourraient pourtant s'avérer plus efficaces pour l'encodage et la structuration des informations. Le faible recours aux techniques avancées peut également être attribué à un manque de formation spécifique. D'après le modèle de la charge cognitive (Sweller, 1988), en l'absence de schémas préétablis, les étudiants tendent à choisir des stratégies qui réduisent l'effort cognitif immédiat, même si celles-ci sont moins efficaces sur le long terme. De plus, l'utilisation limitée de techniques visuelles telles que le mind mapping indique que la prise de notes reste majoritairement linéaire. Cela va à l'encontre des principes du generative learning (Fiorella & Mayer, 2016), qui mettent en avant l'importance de la transformation et de l'organisation active de l'information pour améliorer la compréhension. En conclusion, l'adoption de méthodes spécifiques reflète davantage une approche pragmatique qu'une véritable maîtrise méthodologique, soulignant ainsi la nécessité d'une formation structurée sur les techniques d'encodage.



Concernant la relecture des notes, celle-ci s'avère majoritairement ponctuelle : 79 % des étudiants (n=56) affirment relire leurs notes avant les examens, 18 % (n=13) le font systématiquement, tandis que 3 % (n=2) ne s'y adonnent que rarement. Aucun étudiant n'a rapporté ne jamais relire ses notes.

Les résultats indiquent que la plupart des étudiants ne relisent leurs notes qu'à l'approche des examens, ce qui révèle une utilisation principalement utilitaire plutôt que formative. Cependant, selon le modèle d'encodage–stockage proposé par Kiewra (1989), une relecture régulière est cruciale pour améliorer la compréhension et la mémorisation. Ce recours tardif à la relecture peut être attribué à une faible autorégulation métacognitive. En effet, d'après le concept de l'apprentissage génératif (Fiorella & Mayer, 2016), le renforcement des connaissances nécessite un traitement actif et espacé de l'information, incluant des activités telles que la synthèse, la reformulation et la comparaison des notes. De plus, la rareté des relectures met en lumière les effets de la charge cognitive (Sweller, 1988) : quand les notes sont incomplètes ou mal organisées, leur réutilisation devient complexe, ce qui décourage une consultation fréquente. Ainsi, la relecture occasionnelle observée révèle une approche axée sur la préparation aux examens plutôt que sur un apprentissage continu. Cela souligne la nécessité de former les étudiants à utiliser leurs notes comme un véritable outil d'étude, plutôt que comme une simple archive.

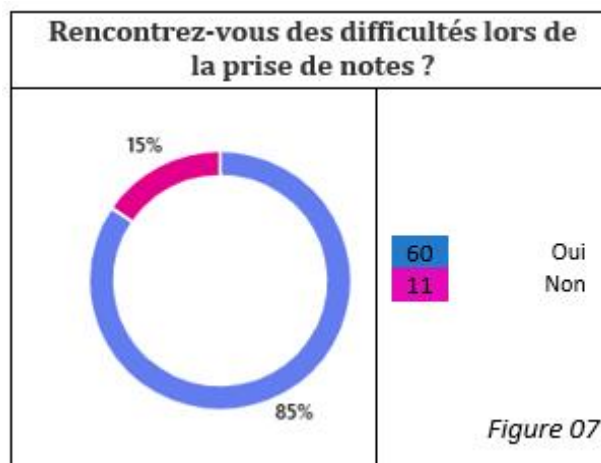


3.3 Difficultés rencontrées

Une proportion significative des étudiants, soit 85 % (n=60), admet éprouver des difficultés lors de la prise de notes.

La forte proportion d'étudiants qui rapportent des difficultés lors de la prise de notes confirme la charge cognitive considérable associée à cette tâche, comme le souligne le modèle de Sweller (1988). L'écoute, la compréhension et l'écriture qui se déroulent en même temps sollicitent intensément la mémoire de travail, rendant cette activité susceptible aux distractions attentionnelles identifiées par

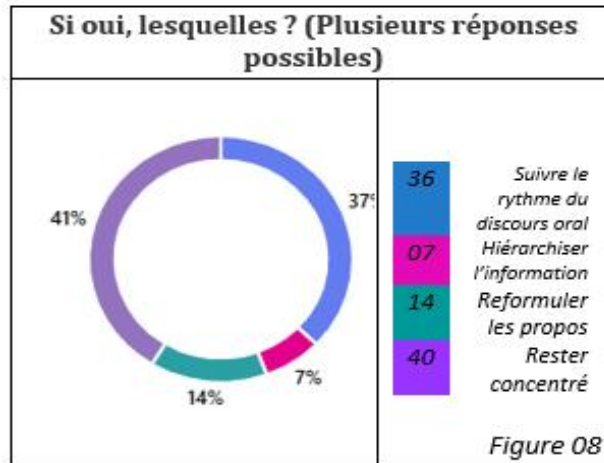
Piolat, Olive et Kellogg (2005). En l'absence de stratégies d'encodage efficaces, telles que celles mentionnées par Kiewra (1989), les étudiants ont encore plus de mal à sélectionner et à organiser l'information, ce qui explique la fréquence des difficultés qu'ils rencontrent. Cette variable se révèle donc être un indicateur essentiel de la capacité des apprenants à faire face aux exigences cognitives liées à la prise de notes.



Parmi ces difficultés, celles liées au rythme du discours oral touchent 37 % (n=36) des répondants, tandis que 41 % (n=40) mentionnent des problèmes de concentration. D'autres obstacles incluent la reformulation des propos tenus par l'enseignant (14 % (n=14)) et la hiérarchisation des informations (7 % (n=7)).

Les difficultés rencontrées en matière de rythme et de concentration s'inscrivent dans le cadre de la théorie de la charge cognitive selon laquelle écouter et écrire simultanément peut engendrer une surcharge de la mémoire de travail, ou ce que Sweller décrit comme une surcharge cognitive extrinsèque (Sweller, 1988). Quant aux difficultés de hiérarchisation, bien que minoritaires, ces dernières renvoient à un déficit aux niveaux des compétences métacognitives : planification, sélection et catégorisation. Ce constat affirme les travaux de Brown (2018), selon lesquels l'efficacité de la prise de notes dépend de la capacité à reformuler activement plutôt qu'à transcrire littéralement.

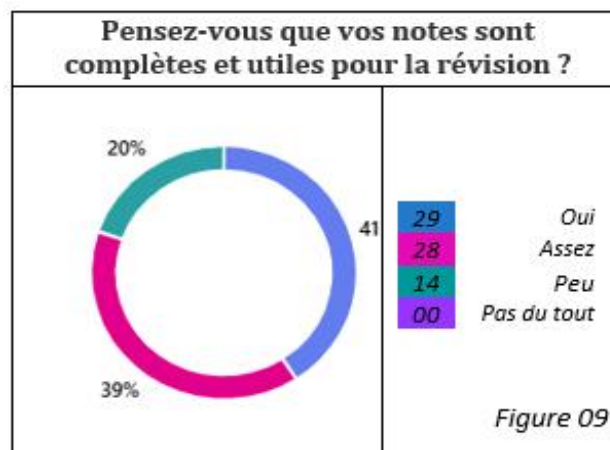
Une observation croisée des résultats indique que les étudiants utilisant des outils numériques rencontrent plus souvent des problèmes de concentration, alors que ceux qui optent pour la prise de notes à la main mentionnent des difficultés liées à la rapidité des cours. Cette différence met en évidence un lien entre le type de support utilisé et la nature des difficultés rencontrées : les outils numériques favorisent une prise de notes rapide mais nuisent à la concentration, tandis que la prise de notes manuscrite améliore la compréhension, mais entraîne une pression temporelle. Les étudiants qui rencontrent le plus de difficultés sont ceux qui n'ont pas bénéficié d'une formation spécifique. Une analyse des variables révèle que la formation méthodologique diminue la fréquence et l'intensité des difficultés rencontrées, notamment celles liées à la hiérarchisation et à la synthèse des informations. Ces défis mettent en lumière la nécessité de développer des stratégies efficaces pour gérer le flux d'informations.



3.4 Utilité et qualité des notes

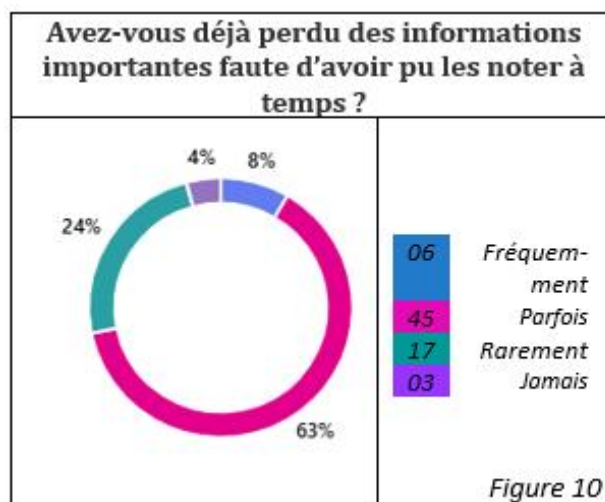
Concernant la perception de l'utilité des notes, celle-ci s'avère globalement positive: 41 % (n=29) des étudiants les considèrent comme très utiles, 39 % (n=28) les jugent assez utiles, tandis que 20 % (n=14) les estiment peu utiles. Aucun étudiant n'a affirmé que ses notes étaient totalement inutiles.

Ces résultats mettent en évidence un paradoxe : bien que les étudiants reconnaissent généralement l'utilité de leurs notes, une proportion significative, approchant un cinquième, les considère comme insuffisantes pour la révision. Ce constat concernant l'utilité perçue de la prise de notes révèle que les étudiants reconnaissent largement son importance pour la compréhension et la mémorisation des informations. Cette perception s'aligne avec le modèle de l'encodage proposé par Kiewra en 1989, qui suggère que l'acte même de prendre des notes favorise un traitement approfondi des données et aide à leur consolidation. De plus, elle fait écho aux recherches de Fiorella et Mayer en 2016 sur la valeur de l'activité de génération : même une production minimale de contenu active des processus d'élaboration qui sont bénéfiques pour l'apprentissage. Enfin, les effets observés correspondent aux mécanismes d'attention décrits par Piolat et ses collaborateurs en 2005, qui mettent en avant que la prise de notes aide à maintenir l'attention et à identifier les idées clés. Ainsi, l'utilité perçue se présente comme un indicateur cohérent de l'engagement cognitif engendré par cette pratique.



Toutefois, il est à noter que la perte d'informations essentielles reste une problématique fréquente : 63 % (n=45) des étudiants déclarent perdre des informations parfois, 24 % (n=17) rarement, 8 % (n=6) fréquemment et seulement 4 % (n=3) jamais.

Cette situation met en évidence un défi majeur auquel sont confrontés les étudiants : leur capacité à saisir l'information en temps réel. Bien que certains d'entre eux parviennent à ne jamais perdre d'informations, une part significative éprouve des difficultés, ce qui peut nuire à la complétude de leurs notes et à leur aptitude à réviser de manière efficace. La perte fréquente d'informations rapportée par ces derniers peut être attribuée à une surcharge de la mémoire de travail, conformément à la théorie de la charge cognitive (Sweller, 1988). En l'absence de stratégies de sélection et d'organisation, telles que celles évoquées dans le modèle de l'encodage (Kiewra, 1989), les apprenants ont du mal à filtrer les informations clés, surtout lorsque le rythme de la parole est rapide. Cette difficulté corrobore également les constatations de Piolat et al. (2005) concernant la vulnérabilité de l'équilibre attentionnel lors de la prise de notes : un traitement mal structuré entraîne inévitablement des omissions.

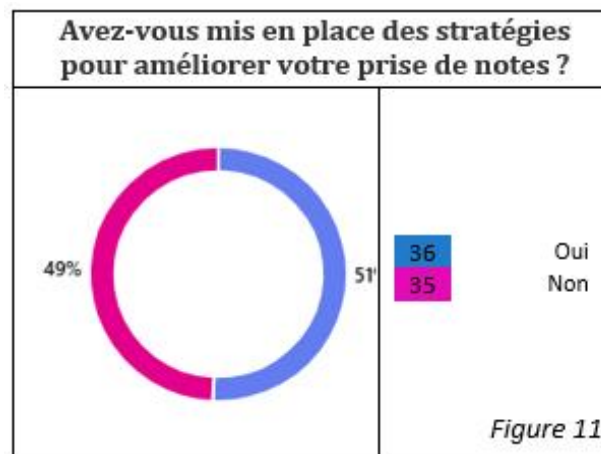


3.5 Stratégies et améliorations

Concernant l'adoption de stratégies, l'échantillon présente une division : 51 % (n=36) des étudiants affirment en avoir mis en œuvre (telles que l'utilisation d'abréviations, l'écoute active, et la structuration du contenu), tandis que 49 % (n=35) déclarent ne pas en avoir recours. Cette quasi-égalité témoigne d'une grande hétérogénéité dans les pratiques adoptées.

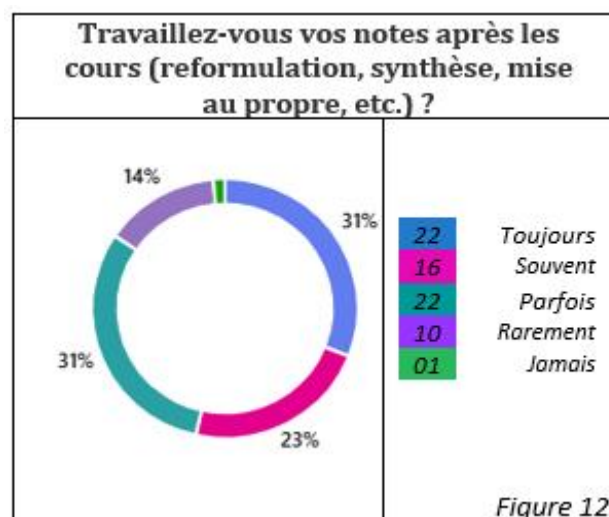
La proportion des étudiants, affirmant avoir adopté des techniques pour optimiser leur prise de notes, bien que modeste, révèle une diversité significative dans la conscience métacognitive des apprenants. Les méthodes mentionnées incluent principalement la simplification du code écrit (utilisation d'abréviations et de symboles personnels), la reformulation immédiate des concepts ainsi que le retraitement des informations après les cours (mise au propre, synthèse et schématisation). Ces pratiques illustrent que la prise de notes ne se limite pas à un enregistrement mécanique, mais constitue une activité de transformation cognitive (Kiewra, 1989 ; Fiorella & Mayer, 2016).

Une analyse croisée indique que les étudiants ayant reçu une formation préalable sur les méthodes universitaires sont deux fois plus susceptibles d'utiliser des stratégies planifiées (67 %) par rapport à ceux qui n'ont pas bénéficié d'une telle formation (33 %). Ce constat est en accord avec les recherches de Kiewra (2002), qui soulignent que l'enseignement explicite des techniques de prise de notes (comme le système Cornell, le mapping ou la structuration hiérarchique) améliore la qualité de l'encodage et la rétention des informations.



Le travail des notes après les cours varie également : 31 % (n=22) des étudiants retravaillent toujours leurs notes, 23 % (n=16) le font souvent, 31 % (n=22) parfois, 14 % (n=10) rarement, et 1 % (n=1) jamais.

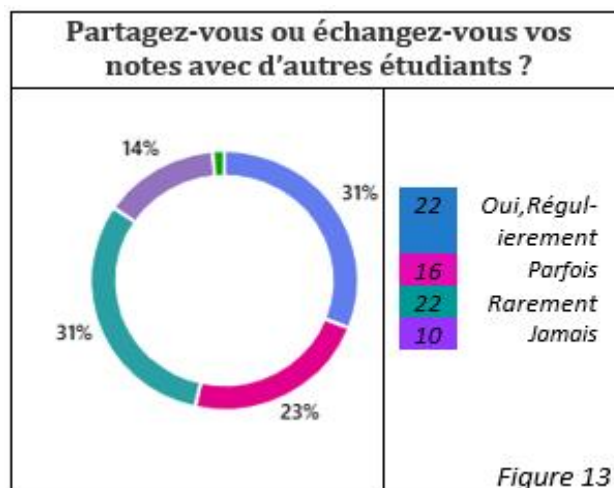
Ces résultats indiquent que, bien qu'une minorité utilise pleinement ses notes comme outil d'apprentissage continu, une proportion non négligeable adopte une approche minimaliste. La majorité des étudiants semblent conscientes de l'importance de développer des stratégies pour améliorer leur prise de notes. Cependant, la part significative d'étudiants qui ne disposent pas de méthodes spécifiques souligne un besoin d'accompagnement. Les variations dans l'efficacité perçue traduisent des niveaux différents de régulation métacognitive, comme l'ont défini Fiorella et Mayer (2016). Les étudiants qui jugent leurs notes utiles semblent utiliser des stratégies d'encodage plus sophistiquées, selon Kiewra (1989), tandis que ceux qui expriment des incertitudes disposent probablement d'un contrôle attentionnel et organisationnel moins solide, comme le suggèrent les modèles de Piolat et al. (2005). Cette variable apparaît donc comme un indicateur global de la maturité cognitive dans le cadre de la prise de notes. Le retravail des notes après les cours constitue donc une pratique bénéfique, et sa fréquence souligne l'importance de la consolidation des connaissances.



Le partage des notes est une pratique courante parmi les étudiants : 45 % (n=32) affirment le faire occasionnellement, 34 % (n=24) le font régulièrement, 18 % (n=13) rarement, et seulement 3 % (n=2) ne participent jamais à cette activité.

Cette dynamique collaborative encourage la mutualisation des connaissances et souligne l'importance du socioconstructivisme dans le cadre de l'enseignement supérieur (Vygotski, 1978).

Elle encourage le partage des connaissances et l'auto-régulation, permettant aux étudiants d'enrichir leurs notes en confrontant leurs idées à celles de leurs camarades. Ce constat est en accord avec les travaux de Bonwell & Eison (1991), qui affirment que la co-construction active favorise une compréhension plus approfondie des concepts. Néanmoins, cette approche peut aussi engendrer un risque de standardisation des contenus, certaines notes étant diffusées sans avoir été soumises à une validation critique. Fiorella & Mayer (2016) soulignent que la réutilisation des notes d'autrui sans réflexion limite les bénéfices cognitifs, car elle empêche un véritable processus d'élaboration personnelle. Il est donc crucial que ces échanges soient accompagnés d'une discussion et d'une justification pour préserver leur valeur éducative.



3.6 Analyse qualitative

L'analyse thématique des réponses ouvertes a mis en lumière cinq thèmes principaux :

- **Importance cognitive** : Tout d'abord, les étudiants reconnaissent l'importance de la prise de notes pour organiser leurs idées, retenir les informations essentielles et faciliter les révisions (ex. : « La prise de notes a grandement amélioré ma capacité à organiser mes idées »). Cette perception s'aligne avec les résultats de Piolat, Olive et Kellogg (2005), qui considèrent la prise de notes comme un processus actif d'encodage, impliquant des actions de sélection, de reformulation et de paraphrase. Elle sert ainsi d'outil cognitif intermédiaire entre la perception et la conceptualisation. Les témoignages des étudiants renforcent également l'idée de Kiewra (1989), qui affirme que la prise de notes ne se limite pas à la simple conservation d'informations, mais contribue à la formation de schémas mentaux organisés.
- **Évolution des pratiques** : Plusieurs étudiants évoquent une évolution dans leur méthode de prise de notes, passant d'une forme exhaustive à une approche plus sélective (ex. : « J'ai appris à aller à l'essentiel »). Ce changement illustre un processus de maturation méthodologique (Fiorella & Mayer, 2016), reflétant le développement de compétences métacognitives. D'après Brown (2018), cette évolution indique une capacité croissante à gérer sa charge cognitive en faisant la distinction entre ce qui est essentiel et ce qui est accessoire. Ainsi, cette progression met en lumière une autonomisation progressive des apprenants, souvent acquise de façon informelle en raison d'un manque de formation explicite.
- **Défis pédagogiques** : Un obstacle majeur relevé est la rapidité avec laquelle les enseignants s'expriment (ex. : « Le seul problème, c'est la rapidité de l'oral »). Ces éléments révèlent un déséquilibre entre la rapidité de transmission de l'information et la capacité de traitement de l'auditoire. Ce constat fait écho à la théorie de la charge cognitive (Sweller, 1988), qui soutient que la

surcharge d'informations diminue la capacité d'encodage et de stockage. Les données indiquent également un manque d'ajustement pédagogique de la part des enseignants, un manque qui est pourtant reconnu dans la littérature universitaire comme un facteur aggravant des difficultés de prise de notes rencontrées (Crépin & DeMonty, 2014). Ces témoignages incitent à reconsidérer la manière dont la pédagogie est scénarisée : il s'agit de segmenter le discours, de fournir des supports préparatoires et d'employer des schémas visuels (Miller, 2019).

- **Besoin de formation** : En outre, les étudiants qui n'ont pas reçu de formation adéquate ou dont la formation a été peu claire expriment le besoin d'ateliers pratiques (ex. : « Il faut une formation spécifique, contextualisée »). Cette demande reflète une prise de conscience métacognitive en développement : les étudiants reconnaissent leurs faiblesses et expriment le besoin d'outils pour les surmonter. Cette constatation fait écho aux recherches de Kiewra (2002) ainsi que de Titsworth & Kiewra (2004), qui montrent que la formation à la prise de notes améliore non seulement la qualité de l'encodage, mais également les performances académiques sur le long terme. Elle s'aligne aussi avec les recommandations d'OpenEdition (2023), qui suggèrent d'intégrer des ateliers méthodologiques dans les programmes universitaires, afin d'éviter que cette compétence cruciale ne demeure implicite et inégalement acquise.

- **Adoption des outils numériques** : Enfin, l'utilisation d'enregistrements audio et d'applications telles que OneNote ou les smartphones est fréquemment mentionnée comme une solution efficace (par exemple : « J'enregistre pour ne rien rater »). Fait intéressant, certains étudiants font également référence à l'utilisation de ChatGPT pour les aider dans la prise de notes, reflétant une adoption émergente de l'IA dans les pratiques académiques (ex. : « Pourquoi prendre des notes quand ChatGPT peut le faire pour moi ? »). Ces pratiques illustrent une hybridation des stratégies d'apprentissage, où la technologie joue un rôle de médiateur cognitif. D'après Mueller & Oppenheimer (2014), les outils numériques peuvent aider à la capture d'informations, mais ils risquent également de favoriser une transcription passive au détriment de la compréhension des concepts. Les références à ChatGPT soulignent une nouvelle tendance : la co-construction du savoir avec l'assistance de l'IA. Comme l'ont noté Chan & Hu (2023), les étudiants considèrent l'IA comme un outil d'appui, tout en insistant sur l'importance de maintenir un contrôle humain sur l'interprétation et la sélection des contenus. Cette évolution technopédagogique implique la mise en place de nouvelles formes d'accompagnement : éducation à la littératie numérique, développement de l'esprit critique et réflexion éthique sur la délégation cognitive.

4. Discussion

Les résultats de cette étude révèlent que la prise de notes n'est pas simplement un acte mécanique, mais plutôt une activité cognitive complexe, dont la maîtrise varie considérablement en fonction des contextes, des outils utilisés et des stratégies employées. Bien que cette compétence soit couramment exercée, elle est souvent insuffisamment encadrée et peu soutenue sur le plan pédagogique. Cette constatation rejoint les observations de Kiewra (2002) et de Titsworth & Kiewra (2004), qui soulignent que la qualité de la prise de notes est directement liée au niveau de formation méthodologique explicite dont bénéficient les étudiants.

4.1 La prise de notes comme processus cognitif et métacognitif

L'ensemble des résultats soutient les travaux de Sweller (1988) sur la théorie de la charge cognitive, qui postule que la combinaison des tâches d'écoute, de sélection et de transcription peut entraîner une saturation de la mémoire de travail. Les difficultés de concentration (41 %) et de rythme (37 %) mentionnées dans l'étude peuvent donc être attribuées à une surcharge cognitive extrinsèque, limitant la capacité à traiter l'information. Les étudiants réussissent à surmonter ces obstacles en mettant en œuvre des stratégies d'encodage actif, telles que la reformulation ou la hiérarchisation, ce qui confirme les principes du *generative learning* (Fiorella & Mayer, 2016). Ces stratégies contribuent à transformer la prise de notes en un outil d'apprentissage constructif, plutôt qu'en une simple compilation d'informations. Les résultats indiquent également que la relecture

régulière et le retraitement des cours sont liés de manière positive au sentiment de compréhension et de mémorisation. Cette observation soutient l'idée avancée par Bonwell & Eison (1991), qui affirment que l'apprentissage actif implique une manipulation consciente de l'information plutôt qu'une simple réception passive. La reformulation, la synthèse et la comparaison des notes entre pairs allègent la charge cognitive tout en renforçant les processus métacognitifs, tels que la planification, l'auto-évaluation et le contrôle de la compréhension.

4.2 L'influence des supports et l'hybridation des pratiques

La forte préférence pour la prise de notes manuscrite (59 %) confirme les conclusions de Mueller & Oppenheimer (2014) concernant l'avantage cognitif du support papier pour le développement conceptuel. Écrire à la main engage des processus de sélection et de reformulation qui favorisent une compréhension approfondie. Cependant, l'utilisation croissante d'outils numériques, en particulier lors des cours magistraux, témoigne de l'émergence d'un modèle hybride de prise de notes, alliant rapidité, flexibilité et multimodalité. Ces pratiques hybrides peuvent être interprétées à travers la théorie du double codage (Paivio, 1991), qui soutient que l'intégration simultanée d'éléments textuels et visuels améliore la mémorisation. L'utilisation de tablettes, d'applications ou d'enregistrements audio présente ainsi des opportunités pour une complémentarité cognitive, à condition de ne pas se limiter à une simple transcription mot pour mot. Cependant, le manque de formation à l'utilisation critique de ces outils reste une contrainte majeure, comme le soulignent Johnson (2021) ainsi qu'Aguilar-Roca et al. (2012).

4.3 Le rôle de la formation et de l'accompagnement pédagogique

Un des apports essentiels de cette recherche est la mise en lumière d'un besoin clair de formation à la prise de notes. Les étudiants qui ont reçu une formation affirment non seulement pratiquer la prise de notes plus fréquemment, mais également rencontrer moins de difficultés en matière de concentration et de reformulation. Ces observations corroborent les conclusions de Kiewra (1989), qui soutient que les avantages de la prise de notes dépendent davantage de la qualité de l'encodage que de la quantité d'informations retranscrites. Dans cette optique, la prise de notes devrait être considérée comme une compétence stratégique pouvant être enseignée, englobant des dimensions cognitives (sélection, organisation), métacognitives (planification, contrôle) et pédagogiques (transfert et collaboration). Les universités auraient tout à gagner à offrir des modules méthodologiques dédiés à cette pratique, en combinant des approches structurées (méthode Cornell, mind mapping, phrases clés) avec des activités de réflexion. Une telle initiative contribuerait à professionnaliser la compétence de prise de notes, souvent considérée comme implicite et spontanée.

4.4 Collaboration, partage et apprentissage social

Les résultats concernant le partage des notes, qui impliquent près de 80 % des personnes interrogées, mettent en évidence un aspect souvent sous-estimé : l'importance sociale de la prise de notes. Échanger ou comparer ses notes avec d'autres étudiants s'inscrit dans une approche socioconstructiviste (Vygotski, 1978), où l'apprentissage émerge de la confrontation des représentations individuelles. Cette dynamique collaborative, bien qu'elle soit naturelle, agit comme un levier d'apprentissage entre pairs, favorisant une meilleure compréhension mutuelle et la co-construction du savoir. Cependant, cette pratique soulève également des interrogations sur la fiabilité et la validation des contenus échangés. Les recherches de Fiorella et Mayer (2016) soulignent l'importance de la réflexion critique et du dialogue lors de l'utilisation des notes partagées. Ainsi, la collaboration ne peut être pleinement bénéfique que si elle est encadrée par une structure pédagogique appropriée comme des plateformes d'échange officielles ou des sessions de révision collaborative dirigées par un enseignant.

4.5 L'essor des technologies et de l'intelligence artificielle

Enfin, l'émergence de l'intelligence artificielle dans les pratiques des étudiants, mentionnée par plusieurs participants, ouvre de nouvelles perspectives. Des outils tels que ChatGPT sont perçus à la fois comme un moyen de réduire la charge cognitive (en aidant à la reformulation et à la

structuration du contenu) et comme un risque de dépendance excessive à l'égard de l'activité intellectuelle. Cette dualité, déjà mise en lumière par Chan et Hu (2023), met en avant l'importance d'un encadrement critique concernant l'utilisation des technologies d'assistance. Bien que l'intelligence artificielle puisse contribuer à la clarification et à la synthèse des informations, elle ne peut pas remplacer le processus d'appropriation cognitive et métacognitive qui accompagne la prise de notes. Par conséquent, son intégration dans les pratiques académiques doit s'inscrire dans une démarche d'éducation à la littératie numérique et de formation à la réflexivité, afin que la technologie demeure un outil d'accompagnement plutôt qu'un substitut

5. Limites de l'Étude

Plusieurs limites doivent être prises en considération lors de l'analyse et la discussion des résultats de cette étude :

- **Biais de genre :** La surreprésentation des femmes dans l'échantillon (70 %, soit n=50) restreint la possibilité de généraliser les résultats à l'ensemble de la population étudiante, car les méthodes de prise de notes peuvent différer selon le sexe.
- **Taille et contexte de l'échantillon :** De plus, avec seulement 71 participants, l'échantillon est relativement restreint et spécifique à un contexte universitaire particulier, ce qui réduit la portée des conclusions.
- **Subjectivité :** Les perceptions concernant l'utilité et la complétude des notes restent subjectives et n'ont pas été corroborées par des indicateurs objectifs.
- **Données manquantes :** Certaines réponses incomplètes, notamment l'âge de certains participants, ont compromis la précision de certaines analyses.

Conclusion

Cette étude met en lumière que la prise de notes est une pratique fondamentale, bien que variée, parmi les étudiants de troisième année de licence. Bien qu'une majorité d'entre eux affirme prendre des notes de manière régulière, une proportion significative ne le fait qu'occasionnellement, ce qui remet en question l'idée d'une compétence universelle. Les travaux dirigés se révèlent être le cadre privilégié pour cette activité, soulignant que les contextes interactifs favorisent un engagement plus important des étudiants.

L'examen des supports de prise de notes révèle une préférence marquée pour l'écriture manuscrite, considérée comme un outil efficace pour l'élaboration cognitive, la mémorisation et la compréhension. Néanmoins, l'intégration progressive des outils numériques, ainsi que, dans une moindre mesure, de l'intelligence artificielle, indique une évolution vers un modèle hybride. Cette approche combine tradition et innovation, tout en soulevant des questions pédagogiques et éthiques, notamment en ce qui concerne les risques de dépendance à la technologie et les changements dans les compétences attendues des étudiants.

D'un point de vue méthodologique, une majorité d'étudiants affirme recourir à une stratégie (phrases clés, Cornell, mind mapping), mais cette proportion masque une hétérogénéité forte, marquée par l'absence de formation formelle à la prise de notes pour une large part de l'échantillon.

La relecture, souvent accentuée à l'approche des examens, met en lumière une utilisation instrumentale des notes, considérées davantage comme un outil temporaire de révision que comme un véritable support d'apprentissage continu. Ce constat met en évidence un écart entre les recommandations théoriques, qui prônent la régularité et l'auto-structuration, et les pratiques effectives des étudiants.

De plus, les difficultés signalées par 85 % des participants soulignent la charge cognitive significative associée à cette tâche. Les problèmes de concentration et de rythme révèlent l'urgence de développer des stratégies de gestion de l'information adaptées et mettent en avant l'importance d'un accompagnement pédagogique. Le paradoxe observé entre l'utilité perçue des notes et leur degré de complétude illustre les limites de cette compétence lorsqu'elle n'est pas renforcée par des méthodes adéquates.

Enfin, la pratique du partage et de l'échange de notes indique une dimension collaborative qui pourrait être davantage exploitée comme levier pédagogique. Dans une optique socio-constructiviste, cette dynamique non seulement encourage la mutualisation des connaissances, mais permet également la confrontation des représentations, enrichissant ainsi l'apprentissage collectif.

Globalement, cette recherche plaide pour une redéfinition de la prise de notes en tant que compétence académique à part entière, se situant à l'intersection du cognitif, du pédagogique et du technologique. Ce n'est ni une pratique instinctive ni une activité simplement mécanique, mais un processus dynamique d'élaboration du savoir. Dès lors, les résultats mettent en avant trois axes principaux :

- Promouvoir la didactisation de la prise de notes à travers des modules de formation intégrés au cursus universitaire.
- Favoriser des pratiques réflexives et collaboratives pour renforcer l'autonomie et la co-construction des connaissances.
- Accompagner l'intégration des technologies et de l'intelligence artificielle dans une perspective critique et éthique, afin de les transformer en leviers d'apprentissage au lieu de simples substituts cognitifs.

En somme, la prise de notes ne peut plus être perçue comme une simple technique individuelle d'enregistrement, mais plutôt comme une pratique plurielle et dynamique, située à la croisée des enjeux cognitifs, pédagogiques et technologiques. Son avenir sera déterminé par la capacité des institutions à accompagner cette transition, en formant les étudiants à une utilisation réfléchie et efficace des diverses méthodes et outils à leur disposition.

Références bibliographiques

- Aguilar-Roca, N., Williams, A. E., & O'Dowd, D. K. (2012). The impact of laptop use on student learning in a large lecture class. *Computers & Education*, 59(4), 1292–1298. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.05.002>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brown, A. (2018). Cognitive processes in effective note-taking. *Educational Psychology Review*, 30(4), 876–890. <https://doi.org/10.1007/s10648-018-9438-3>
- Buzan, T. (2006). *The mind map book: How to use radiant thinking to maximize your brain's untapped potential*. Penguin.
- Chan, C. K. Y., & Hu, W. (2023). Students' perceptions of and readiness for using ChatGPT in higher education. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 20(5), 1–18. <https://doi.org/10.53761/1.20.05.15>
- Farrand, P., Hussain, F., & Hennessy, E. (2002). The efficacy of the “mind map” study technique. *Medical Education*, 36(5), 426–431. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2923.2002.01205.x>
- Fiorella, L., & Mayer, R. E. (2016). Eight ways to promote generative learning. *Educational Psychology Review*, 28(4), 717–741. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9348-9>
- Johnson, L. (2021). Digital vs. traditional note-taking: A comparative study. *International Journal of Educational Technology*, 8, 78–92.
- Kiewra, K. A. (1989). A review of note-taking: The encoding-storage paradigm and beyond. *Educational Psychology Review*, 1(2), 147–172. <https://doi.org/10.1007/BF01326640>
- Kiewra, K. A. (2002). How classroom teachers can help students learn from lectures. *Theory Into Practice*, 41(2), 66–73. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_3
- Miller, C. (2019). Managing cognitive load in learning environments. *Learning and Instruction*, 60, 45–58. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2018.01.002>

- Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M. (2014). The pen is mightier than the keyboard: Advantages of longhand over laptop note taking. *Psychological Science*, 25(6), 1159–1168. <https://doi.org/10.1177/0956797614524581>
- Pauk, W., & Owens, R. J. (2010). *How to study in college* (10^e éd.). Cengage Learning.
- Piolat, A., Olive, T., & Kellogg, R. T. (2005). Cognitive effort during note taking. *Applied Cognitive Psychology*, 19(3), 291–312. <https://doi.org/10.1002/acp.1086>
- Smith, J. (2020). The importance of note-taking in higher education. *Journal of Academic Success*, 15, 123–135.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load theory. *Educational Psychologist*, 23(3), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2303_1
- Titsworth, B. S., & Kiewra, K. A. (2004). The effect of notetaking, review, and motivation on test performance. *Journal of Experimental Education*, 72(4), 311–328. <https://doi.org/10.3200/JEXE.72.4.311-328>

Liste des figures

- Figure 1 : À quelle fréquence prenez-vous des notes pendant les cours ?
- Figure 2 : Quels types de cours vous incitent le plus à prendre des notes ?
- Figure 3 : Sous quelle(s) forme(s) prenez-vous habituellement vos notes ?
- Figure 4 : Utilisez-vous une méthode spécifique (ex. : méthode Cornell, mind mapping, phrases clés, etc.)
- Figure 5 : Si oui, laquelle
- Figure 6 : Relisez-vous régulièrement vos notes ?
- Figure 7 : Rencontrez-vous des difficultés lors de la prise de notes ?
- Figure 8 : Si oui, lesquelles ?
- Figure 9 : Pensez-vous que vos notes sont complètes et utiles pour la révision ?
- Figure 10 : Avez-vous déjà perdu des informations importantes faute d’avoir pu les noter à temps ?
- Figure 11 : Avez-vous mis en place des stratégies pour améliorer votre prise de notes ?
- Figure 12 : Travaillez-vous vos notes après les cours (reformulation, synthèse, mise au propre, etc.) ?
- Figure 13 : Partagez-vous ou échangez-vous vos notes avec d’autres étudiants ?

Annexe

- Lien du questionnaire : <https://forms.cloud.microsoft/r/5NM6VkGtMQ>
- Lien des résultats obtenus : <https://forms.cloud.microsoft/Pages/AnalysisPage.aspx?AnalyzerToken=wdTIUsEVU4RbFLm5ScjLtZBCrgZsNqEa&id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAAAAAAAAAZGDG4pUQzcm0ZPQVRXQzdFS1ZZUzdCNINCSY3TS4u>