

# L'abréviation comme technique de prise de notes

---

## L'abréviation comme technique de prise de notes :

- 1. Définition :** transcription écrite abrégée qui correspond à un message écrit ou oral afin de retenir le maximum d'informations en un minimum de mots.
- A. Situations de communication :** soutenance publique, exposé oral, cours magistraux, conférence scientifique, etc.
- 2. Méthodologie :** l'abréviation combine plusieurs opérations : Ecouter + Regarder + Comprendre + Analyser + Sélectionner + Rédiger

### A. Pourquoi apprendre à prendre des notes

Quand vous suivez un cours ou un enregistrement que vous désirez retenir, celui qui parle va plus vite que vous qui écrivez. Selon certains spécialistes, nous retenons :

**20%** de ce que nous entendons

**40%** de ce que nous voyons

**60%** de ce que nous entendons et voyons en même temps (audio visuel)

**80%** de ce que nous faisons (parole, écriture)

La prise de notes est donc la clé de la mémorisation

### 3/ Comment saisir les informations essentielles

Cela signifie, bien sûr, entendre mais surtout comprendre et être capable de retenir l'essentiel.

#### 3.1/ Saisir l'essentiel

Pour saisir l'essentiel des notes il faut :

Regarder le prof

Etre attentif car les idées essentielles vont être soulignées et annoncées par des signaux qui pourront être différents suivant les professeurs, à vous de savoir les détecter (le ton de voix change, devient insistant, des clignotants se déclenchent par exemple : j'insiste sur, retenez bien que, je répète que .....)

#### 3.2/ Comprendre

Pour bien comprendre un cours il ne faut pas le subir mais en être l'acteur. Pour cela il faut :

Anticiper, c'est-à-dire préparer ce dont il va être question (revoir le cours la veille...)

Participer dont il faut oser à poser des questions et répondre aux questions (mieux vaut se tromper que ne pas essayer)

### 4/ Comment prendre des notes

#### 4.1/ Etre clair

Il ne faut pas hésiter à sauter les lignes et laisser une grande marge

Faire apparaître un plan dans des notes (noter les titres en couleurs, sauter les lignes entre chaque paragraphe, hiérarchiser les paragraphes (I,II,III,A,B,C,D,1,2,3,a,b,c.....))

Faire ressortir par tous les moyens les éléments essentiels

Souligner ce qui important

# L'abréviation comme technique de prise de notes

---

Prendre les notes avec propreté car si elles ne sont trop mal présentées, vous n'aurez pas envie de les relire.

## 4.2/ Etre concis

Il ne faut pas écrire les phrases entières

Ecrire avec abréviations ce qui permet de gagner du temps

## 4.3/ Etre précis

Ne noter que l'essentiel

Ne noter précisément que les définitions, les noms propres, les chiffres significatifs, les références, ce que le prof note au tableau

## 5/ Comment utiliser ces notes

Il faut relire rapidement les notes (le soir même ou dans la semaine) pour plusieurs raisons :

Vérifier la compréhension

Rectifier les abréviations

Compléter les blancs avec les informations que tu as encore en mémoire

Souligner tous ce qui ne l'a pas été en cours

Ecrire dans les marges les définitions des mots difficiles

## 6/ Les erreurs à éviter

Prendre trop de notes

Prendre trop peu de notes

Prendre de mal notes

## Le travail sur les expressions et les groupes de mots

-Remplacer une énumération par le terme générique.

Exemple :

canards, oies, cygnes, harles sont très nombreux / les palmipèdes sont très nombreux-

Remplacer une expression par un mot (en particulier, suppression des périphrases).

Exemple :

les mollusques dont la tête est munie de tentacules (bras) comme les pieuvres, calmars, et seiches / les céphalopodes comme les pieuvres, calmars, et seiche.

-Supprimer les présentatifs (si le changement de nuance que cela suppose ne rend pas le résumé infidèle au texte).

Exemple :

C'est à lui qu'il désire parler = Il désire lui parler (-4 mots)

-Remplacer, entre deux propositions, un lien cause/conséquence par les deux points.

Exemple :

Il n'a pas su éviter l'accident parce que ses réflexes étaient ralentis par l'alcool = Il n'a pas su éviter l'accident : ses réflexes ... (-2 mots)

-Remplacer un groupe prépositionnel par un adverbe.

Exemple : Il a imposé son point de vue avec une très grande fermeté= ... Très fermement (-3 mots)

# L'abréviation comme technique de prise de notes

---

## Le travail sur la phrase

-Supprimer les complétives. On peut recourir à un adverbe, un infinitif, un nom, à la juxtaposition.

Exemple :

Il est évident que nous devons nous attendre à ce que le changement climatique change les mentalités = Le changement climatique changera les mentalités : nous devons évidemment nous y attendre (adverbe et juxtaposition) (-5 mots)

-Remplacer le passif par l'actif.

Exemple :

Des décisions importantes ont été prises par le conseil d'administration de la faculté SNV = Le conseil d'administration de la faculté SNV a pris des décisions importantes (-2 mots)

-Remplacer un verbe négatif par le verbe affirmatif correspondant.

Exemple :

Il n'a pas accepté de partir = Il a refusé de partir (-2 mots)

-Remplacer une relative par un adverbe.

Exemple :

Nous devons refuser, au bureau de notre association, les individus qui imaginent des projets sans les réaliser = ... les personnes velléitaires (-6 mots).

-Remplacer une proposition subordonnée (temps, cause, condition...) par un adjectif ou un participe en tête de phrase, ou par un groupe prépositionnel.

Exemple :

Parce qu'il était sympathique et diplomate, il a été bien accepté par le groupe = Sympathique et diplomate, il a été (-4 mots)

Les jeunes qui ont 18 ans sont autorisés à rentrer après minuit = Les jeunes ayant 18 ans.....  
Les jeunes âgés de 18 ans... Les majeurs.....

## **Types d'abréviation :**

**A/ Suppression des voyelles et des sons nasalisés:** (a, e, i, o, u, an, am, en, em, in, im, on, om)

Ex : Cependant (cpdt) / Souvent (svt) / Beaucoup (bcp) / Toujours (tjrs) / Tous (ts) / Tout (tt) / Toutes (ttes) / Dans (ds)

**B/ Suppression des voyelles et quelques consonnes :**

Ex : Nombre (nb) / Remarque (rq) / Quelqu'un (qqn) / Points (pts) / quelque chose (qqch) / Problème (pb) / Spermatozoïde (spzoïde)

**C/ Suppression des lettres finales :**

Ex : Exemple (ex) / Biologie (biol) / Biotechnologie (biotech) / Biochimie (bioch) / Biostatistiques (biostat) / Ecosystème (écos) / Structure (stru)

## L'abréviation comme technique de prise de notes

---

### **D/ Réduction et remplacement des terminaisons fréquentes :**

Ex : prati<sup>q</sup> (Pratiques) / heur<sup>x</sup> (heureux) / peur<sup>se</sup> (peureuse) / second<sup>r</sup>  
(secondaire) / émo<sup>θ</sup> (émotion) / Comm<sup>o</sup> (communication)

G<sup>al</sup> (Général) C<sup>o</sup> (Création) / € (Cellule)

### **E/ Emploi des sigles (acronymes) :**

Ex : G.M.A (Génétique Moléculaire Appliquée) / ADN (Acide Désoxyribo nucléique) /  
ARN (Acide ribonucléique)

### **F/ Emploi des symboles mathématiques :**

# L'abréviation comme technique de prise de notes

## Signes

### Lettres avec vecteur au-dessus

- \* v : vomissement
- \* n : nausée
- \* d : diarrhée
- \* c : constipation

### Lettres barrées

- \* C barré verticalement : Cartilage ou Contraction
- \* E barré verticalement : Enzyme
- \* P barré horizontalement : Peptide
- \* c barré en diagonale : cellule, et par extension, -cyte
- \* P barré en diagonale : Protéines
- \* m barré en diagonale : molécule
- \* b barré en diagonale : bactérie
- \* v barré en diagonale : virus

### Lettres grecques

- \*  $\Delta$  : varier,  $\Delta^\circ$  : variation
- \*  $\Xi$  : morphe :  $\Xi\lambda$  : morphologie
- \*  $\Sigma$  : somme
- \*  $\beta$  : bio :  $\beta\lambda$  : biologie, blaste
- \*  $\gamma$  : géo, graphe, gamète
- \*  $\varepsilon$  :  $\varepsilon z$  : enzyme,  $\varepsilon b$  : embryon,  $\varepsilon c$  : encéphale
- \*  $\eta$  : rendement
- \*  $\theta$  : température
- \*  $\lambda$  : logie, lymphocyte
- \*  $\mu$  : micron
- \* v : nécessaire, nécessité
- \*  $\pi$  :  $\pi q$  : politique,  $\pi s$  : puissance,  $\pi v$  : pouvoir
- \*  $\rho$  : densité, dense
- \*  $\sigma$  : contrainte
- \*  $\varphi$  : physique,  $\varphi n$  : phénomène
- \*  $\chi$  : chimie
- \*  $\psi$  : psycho
- \*  $\omega$  : oeuf



### Quelques abréviations biologiques :

### Code lettre

- \* aa : acide aminé
- \* AdG : Appareil de Golgi
- \* Au niveau : a/n
- \*  $A^\circ$  : absorption
- \* ac : avec
- \* act : activité
- \* abs : absence
- \* a : artère
- \* ale : artériole
- \* ATCD : antécédent
- \* Chr : chromosome
- \* Cht : chromatide
- \* chn : chromatine
- \* ct : comment
- \* certaines : crtn
- \* cytotrophoblaste : CTB
- \* csq : conséquence
- \* cst : constant
- \* cte : constante
- \* cad : c'est à dire
- \* ccl : conclusion
- \* cplx : complexe
- \* dépend : dpd
- \* donc : dc
- \* dte : droite
- \* def : définition
- \* ds : dans
- \* dble, x2 : double
- \*  $E^\circ$  : excrétion
- \* ens : ensemble
- \* Ei : énergie
- \* ex : exemple
- \* exp : expérience
- \* eval $^\circ$  : évaluation
- 
- \* ext : externe, extérieur
- \* evt : événement
- \* exo : exercice

## L'abréviation comme technique de prise de notes

\* F : fibre  
\* Flle : fibrille  
\* Fol : follicule  
\* fct : fonction  
\* fq : fréquence

\* G : glucide  
\* gp : groupe  
\* gpt : groupement  
\* GB : globule blanc  
\* GR : globule rouge  
\* gd : grand  
\* gche : gauche  
\* glu : glucose

\* HdM : histoire de la maladie  
\* Hmz : homozygote  
\* htz : hétérozygote

\* I majuscule + R en exposant : primaire  
\* II majuscules + R en exposant :  
secondaire...  
\* Im : immunité  
\* inf : inférieur  
\* int : interne, intérieur  
\* intro : introduction

\* jamais : jms  
\* jct : jonction

\* K : cancer

\* longtemps : lgtps  
\* L : lipide  
\* Ly : lymphocyte

\* même : m avec accent circonflexe au-  
dessus  
\* muscle : M  
\* MP : membrane plasmique  
\* mb : membrane  
\* md : médicament  
\* MEC : matrice extra cellulaire  
\* moy : moyen, moyenne  
\* mld : maladie  
\* N : nerf  
\* ns : nous  
\* nvo : nouveau  
\* nvl : nouvel(le)

\* nvx : nouveaux

\* org : organe  
\* obj : ojectif  
\* obs<sup>o</sup> : observation

\* nf : nerf

\* par rapport : p/r  
\* pb : problème  
\* Pn : polynucléaire  
\* Pour : pr  
\* protéine : pz (aucune idée pourquoi mais  
c'est courant), ou p barré, ou P  
\* Ptd : protide  
\* PPL : phospholipide  
\* Proc : processus  
\* Prod : production ou produit

\* qqs : quelques  
\* qqpt : quelque part  
\* qqch : quelque chose  
\* qqn : quelqu'un

\* rq, rmq : remarque

\* sd : syndrome  
\* ssi : si et seulement si  
\* ss : sous ou sans  
\* st : sont  
\* spz : spermatozoïde  
\* syncytiotrophoblaste = STB  
\* sup : supérieur  
\* str : structure

\* tout : tt  
\* TTT : traitement  
\* T : tendon  
\* T : tissu  
\* tps : temps  
\* tx : toux

\* vésicule : v avec un petit rond dessus  
\* Vx : vaisseau  
\* V : veine  
\* vs : contre  
\* VD<sup>o</sup> : vasodilatation  
\* VC<sup>o</sup> : vasoconstriction  
\* vs : vous  
\* VS : vitesse de sédimentation  
\* VD : ventricule droit  
\* VG : ventricule gauche