

# Des stratégies utiles pour les révisions des cours



Relire est inefficace pour apprendre et mémoriser. Mémoriser, c'est produire, reconstituer ou reconstruire. Or relire n'entraîne pas à retrouver l'information dans la mémoire.

## Se poser des questions en amont



Identifier ce qui est compris et mémorisé en évitant de se reposer sur la mémoire à court terme liée à la relecture

*Ne pas relire avant de se poser des questions mais après pour se corriger et compléter.*

## Identifier les erreurs persistantes



Travailler l'inhibition cérébrale

## S'assurer d'avoir un stock de connaissances suffisant



Raccrocher les nouvelles informations à des éléments présents et compris dans la mémoire

- Culture générale,
- Niveau de vocabulaire élevé
- Bonne compréhension des chapitres précédents

## Bien dormir



Le cerveau consolide les apprentissages qui précèdent quand la qualité du sommeil est bonne

## Apprendre progressivement et régulièrement



Espacer les sessions de révisions dans le temps plutôt que les regrouper et revenir régulièrement sur un même sujet.

- La règle du 1-1-1-1 (1 jour, 1 semaine, 1 mois, 1 semestre) est efficace
- même s'il n'existe pas de loi universelle pour la distribution des apprentissages

## Regrouper les informations



avec des logiques d'associations personnelles

- Faire des liens entre des connaissances (y compris d'une matière à l'autre),
- Créer des indices récupérateurs comme des acronymes ou des dates intimes,
- Faire des métaphores personnelles : "c'est comme..."

## Faire des fiches de mémorisation active



plutôt qu'avoir tout le contenu sous les yeux

- Flash cards avec une question et la réponse derrière
- Fiche avec seulement le plan de la leçon qu'il faudra compléter à l'oral avec ses propres mots

## Encoder les informations de manières aussi variées et nombreuses que possible



- consulter des images,
- lire du texte,
- faire des jeux de mots ou se créer des images mentales rigolotes,
- dessiner des schémas,
- associer l'information à des éléments du lieu d'apprentissage (méthode dite des loci),
- se raconter des anecdotes sur les personnages historiques ou le contexte des découvertes scientifiques,
- écrire des mots clés,
- se faire des films mentaux,
- expliquer à un auditoire réel ou imaginaire,
- expliquer les choses avec ses propres mots et ses propres exemples