

ASTUCES POUR MÉMORISER ET RÉUSSIR AU COLLÈGE

La mémoire n'est pas un "don" mais une affaire d'entraînement, d'intérêt, de travail et de stratégies.

ÊTRE ATTENTIF ET PARTICIPER

en cours

Le moment où on reçoit l'information est déjà de la mémorisation : c'est l'encodage.



GROUPER LES ÉLÉMENTS À APPRENDRE

pour réduire le nombre d'informations à mémoriser

C'est le principe des numéros de téléphone : on mémorise mieux 5 nombres à deux chiffres que 10 chiffres seuls.



FAIRE DES ASSOCIATIONS

entre les nouvelles informations et des éléments déjà en mémoire

Pour mémoriser un numéro de téléphone qui contient 18 et 75, on peut associer 18 aux pompiers et 75 à Paris. Le cerveau n'intègre des nouvelles informations qu'en fonction d'informations déjà là.



REPÉRER CE QUI EST LE PLUS IMPORTANT

dans une leçon ou un texte

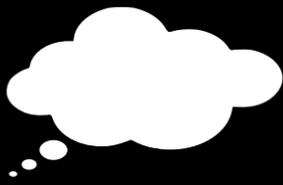
Par exemple, noter quelques mots-clés, surligner les définitions à connaître par cœur, faire ressortir le plan d'une leçon (titres et sous titres)...



CRÉER UN PROJET DE RÉUTILISATION

des informations à mémoriser

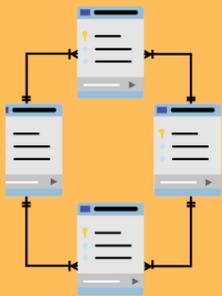
Savoir pour quoi ou pour qui on apprend (créer du sens), se projeter dans le futur (ex, imaginer la ou les questions que pourrait poser l'enseignant au contrôle).



MANIPULER UNE INFORMATION

sous différentes formes

Exemples : dessiner, résumer, présenter l'information sous forme de schéma, la mettre dans un tableau avec plusieurs colonnes, mettre en scène une poésie, créer des flash cards, se poser des questions...



RÉPÉTER LES INFORMATIONS À MÉMORISER

à plusieurs reprises

Des répétitions régulières et espacées d'une même information renforcent la mémorisation à long terme (quelques heures après, 2-3 jours après, chaque semaine...).

