

# 5 CLÉS POUR ETUDIER ET RÉVISER



## 1. Ne pas s'exposer passivement aux informations, mais se tester

**Effet  
test**

Se tester peut passer par le fait de :

- **réciter** la leçon sans l'avoir sous les yeux,
- **reformuler** avec ses propres mots,
- après avoir relu une leçon, **citer** les points importants identifiés,
- créer des **quizz** en inventant des questions à partir de la leçon et les réponses seront des éléments de la leçon à connaître,
- refaire des **exercices** faits et corrigés en classe.



## 2. Répéter pour consolider et renforcer la mémoire

**Effet d'espacement**

Moins on se sert d'une information, plus sa trace dans la mémoire s'estompe. Pour renforcer la mémorisation d'une information dans la mémoire, mieux vaut réviser sur **plusieurs petites sessions espacées** (que réviser une seule fois sur une plage de temps de plusieurs heures).



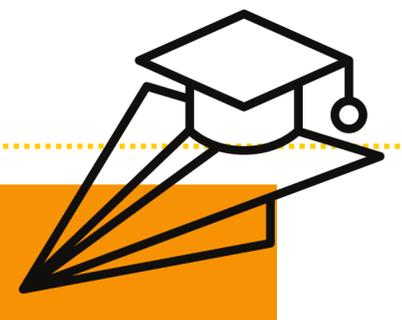
**Feedback**

## 3. Vérifier les erreurs

Les réponses apportées aux tests de mémorisation active (quizz, QCM, récitation à voix haute, reformulation avec ses propres mots) doivent toujours être **confrontées au cours** afin de vérifier la véracité des réponses.

## 4. Dormir

Laisser passer des **nuits de sommeil entre deux sessions** de révisions dédiées à un même thème.



## 5. Multiplier les modalités d'encodage (les sens utilisés pour faire entrer une information dans la tête)

Mettre dans sa tête une information laisse une trace plus longtemps quand cette information est traitée de **manière riche** (en faisant des comparaisons ou des métaphores avec d'autres matières, en multipliant les exemples, en combinant plusieurs sens comme l'ouïe, le toucher et la vue)

-> Réorganiser les notes de cours sous la forme d'un **guide d'étude personnel** (exemple : recopier les titres et les mots clés sur une fiche, réaliser une carte mentale/un schéma/une frise chronologique, élaborer un palais de mémoire...)