



# COMMENT APPRENDRE rapidement ?

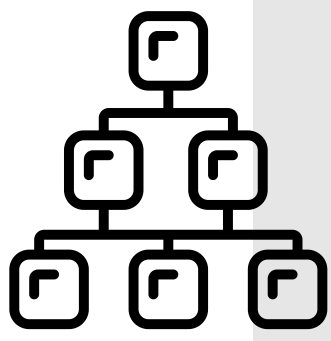
Apprendre, c'est d'abord structurer les connaissances, puis les consolider en mémoire.

## Regrouper par catégories

Les catégories peuvent prendre différentes formes :

- même première lettre (mots qui finissent par S d'un côté, par X de l'autre)
- même racine (les racines grecques d'un côté, latines de l'autre)

Par exemple : regrouper les découvertes de la Renaissance en catégories : peinture, sculpture, sciences, architecture, transports. Ce travail de mise en catégorie est déjà un premier travail de mémorisation car il demande de réfléchir à des points communs et à une structure cohérente.



apprendre-réviser-mémoriser.fr

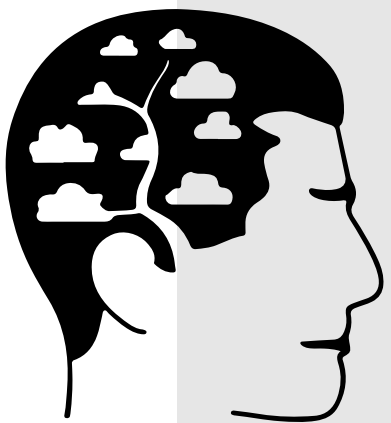
## Créer des indices récupérateurs personnels

- Les indices récupérateurs sont des associations faites par le cerveau. Dès que le cerveau est en présence de cet indice récupérateur, il est capable de tirer tout le fil des idées qui lui sont associées.
- Comme le cerveau travaille par indice récupérateur, un seul indice efficace et bien choisi permettra de se souvenir de toutes les idées qui lui sont associées.



## Construire un palais de mémoire

- Le palais de mémoire consiste à visualiser clairement dans sa tête un trajet ou un endroit parfaitement connu. Ensuite, il s'agit d'imaginer autant de réceptacles à souvenirs que d'éléments à mémoriser le long de ce trajet.
- Pour chaque élément à mémoriser, il faut créer une image mentale qui associe cette info au réceptacle. Il s'agit donc de transformer une information en image et de la spatialiser.



## Appliquer la règle du 1/1/1 : 1 jour/ 1 semaine/ 1 mois

- Le cerveau se souvient plus facilement de ce qu'il a vu 2 fois au cours de la même journée car un signal d'utilité de l'information lui est envoyé.
- Information revue dans les 24 heures -> conservée en mémoire 1 semaine
- information revue au bout d'1 semaine -> conservée en mémoire 1 mois
- information revue au bout d'1 mois -> conservée en mémoire 6 mois



## En cours : participer, prendre des notes et être attentif

- C'est important de participer en classe via une question ou un avis, dès qu'une idée vient en tête. Cette participation assurera l'aller-retour entre la mémoire de travail à court terme et la mémoire à long terme.
- Dès qu'on a compris quelque chose, prendre des notes sur une feuille l'ancre dans la mémoire (dans la marge sous forme de dessin, d'acronyme, de mot clé, d'indice récupérateur...)

