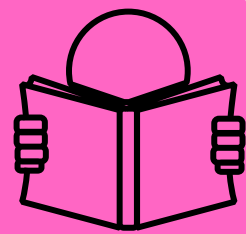


Comment apprendre efficacement ?

Lire et relire n'est pas apprendre.

La simple relecture n'entraîne pas à retrouver l'information dans la mémoire. Simplement relire conduit à une forme inconsciente d'auto illusion de maîtrise du contenu (impression de savoir).



Surligner ne suffit pas à mémoriser.

Surligner est un simple repérage, une inscription éphémère en mémoire de travail*.

S'entraîner, c'est refaire des exercices et répéter régulièrement les informations.

Il faut répéter pour exposer plusieurs fois le cerveau à l'information. Il ne suffit pas de passer beaucoup de temps une seule fois sur la leçon à apprendre : il faut revenir dessus plus tard.



Bachoter n'est pas efficace.



Il faut apprendre progressivement et régulièrement, en se réservant des pauses et en privilégiant un temps de sommeil entre les phases de révisions. Il faut refaire un même exercice plusieurs fois et faire plusieurs exercices sur un même sujet.

Mémoriser, c'est se poser des questions.

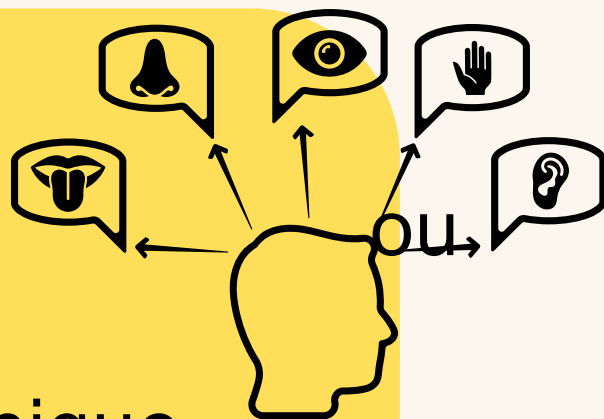


S'auto-tester, c'est se poser des questions sans le cours sous les yeux. Par exemple :

- quizz en inventant des questions à partir de la leçon;
- flash cards (recto -> question, verso -> réponse).

Activer tous les sens.

- Associer avec une anecdote des exemples
- Créer un moyen mnémotechnique
- Faire un dessin illustratif
- Mettre les informations en lien avec un schéma
- Bouger pour apprendre (associer un geste à une info, palais de mémoire...)
- Chanter
- Se faire un film mental (imaginer l'histoire)



Être attentif en cours.

En classe : participer (question ou réponse à la sollicitation du professeur), prendre des notes (+acronyme, mot clé, idée personnelle, schéma ou picto)

