



# COMMENT RETENIR

ce qu'on révise.

## IDENTIFIER LA STRUCTURE GÉNÉRALE DU COURS

Une fois les supports avec les titres et sous-titres bien maîtrisés, il est possible de d'apprendre les mots ou notions clés (les définitions, les théorèmes, les dates historiques...) avant d'aller dans le détail.



## FAIRE DES LIENS LOGIQUES ENTRE LES INFORMATIONS



- Rappeler les relations de **cause/conséquence** entre des informations (par exemple, avec des flèches qui indiquent qu'un élément entraîne un autre)
- Illustrer des idées par des **dessins** (ex : faire des dessins sur une date avec des rappels de l'événement marquant)
- Utiliser des **métaphores** (par exemple, le plasma est comme un fleuve, et les différentes cellules sanguines sont des bateaux)

## S'AUTO-TESTER



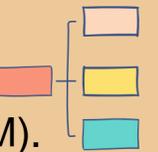
- **Se poser des questions** sur la leçon étudiée, c'est-à-dire concevoir des questions à partir des idées essentielles repérées,
- Chercher les **réponses** aux questions inventées,
- **Reconstruire les réponses** à partir des éléments du cours (savoir réciter par coeur ou expliquer avec ses propres mots).
- Créer des **flash cards** (question sur le recto et réponse sur le verso).



## DES FORMES D'AUTO-TESTS



- **Rappel libre** (flash cards, fiche mémo, question globale comme un sujet de dissertation d'annales, question anticipée qui sera posée par le professeur lors du contrôle),
- Rappel par **indices** (mots à définir dont il faut retrouver la définition par coeur, photo d'illustration à expliquer, fiche de révision avec les titres et sous-titres dont il faudra compléter les paragraphes, schéma ou carte à compléter, texte de leçon à trou ou avec des mots cachés, carte mentale à remplir),
- Rappel par **reconnaissance** (questionnaire à choix multiple -> QCM).



## ÉTABLIR UN CALENDRIER DE TESTS À LA MAISON



- Si l'information est revue **2 fois** (ou plus) dans les **24 heures**, cette information est utile, le cerveau la conserve en mémoire **1 semaine**.
- Si l'information est revue 2 fois (ou plus) au bout d'1 semaine, cette information est vraiment utile, le cerveau la conserve en mémoire 1 mois.
- Si l'information est revue 2 fois (ou plus) au bout d'1 mois, cette information est vraiment utile, le cerveau la conserve en mémoire 6 mois.

## ATTENTION À L'ILLUSION DE CONNAISSANCE



Attention aux **indices contextuels** (exemple : un mot écrit en rouge dans la leçon, un retour à la ligne dans le texte, une phrase soulignée). S'ils disparaissent (en situation d'évaluation), la leçon ne peut pas être restituée.

**Réciter SANS la leçon sous les yeux NI l'avoir relue avant** est plus efficace pour retenir ses leçons. Ensuite, le cours est relu seulement pour corriger les réponses aux questions inventées concernant la leçon.