

# Les étapes d'une mémorisation efficace

Étudier, c'est s'entraîner à reconstruire l'information et apprendre, c'est tester la mémoire.



## 2 DÉCRIRE AVEC SES PROPRES MOTS, RÉSUMER EN UN MOT OU UN DESSIN

Puis retourner au **cours** ou à la leçon pour vérifier la **pertinence**.



## 3 S'AIDER D'INDICES RÉCUPÉRATEURS

pour bien reconstruire l'information (un mot clé, un dessin, un acronyme...) : ce ne sont pas des réponses mais des sortes de "béquilles" (plus ces **indices sont personnels, humoristiques et exagérés**, plus ils sont efficaces)

## 5 DÉCRIRE À NOUVEAU LA CHOSE, L'ÉVÉNEMENT, LE PROCESSUS, LE THÉORÈME... ET S'AIDER DES INDICES RÉCUPÉRATEURS SI BESOIN

## 7 S'ENTRAINER À NOUVEAU À RECONSTRUIRE L'INFORMATION EN ESSAYANT DE SE PASSER DES INDICES RÉCUPÉRATEURS

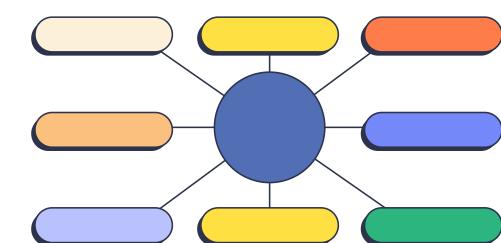
(comme en **situation réelle** : en classe, lors de tests...). Cet entraînement peut se faire à l'aide de flash cards (ou cartes questions réponses) qui incitent à trouver des questions pertinentes et à y apporter des réponses.



## 1 FLÉCHER LES ESSENTIELS : HIÉRARCHISATION DES PRIORITÉS ET FICHES BILAN

Fabriquer les **questions** autour des **notions essentielles** à maîtriser

## 4 CRÉER UN SUPPORT DE RÉVISION À L'AIDE DE CES INDICES



Par exemple une **carte mentale**, un **schéma** ou des notes dans la marge ou sur une feuille

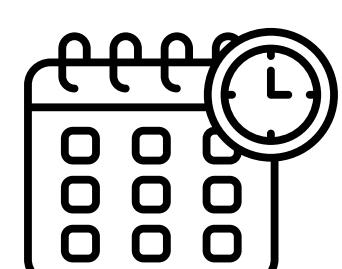
## 6 PRENDRE UN TEMPS DE PAUSE POUR FAIRE AUTRE CHOSE (30 MINUTES MINIMUM)



## 8 DÉTERMINER UN CALENDRIER DE TESTING

Les méthodes de **rappel** pour rappeler à la conscience une information présente dans les réseaux de la mémoire peuvent prendre des formes variées :

- **rappel libre** (question globale qui nécessite de rappeler les informations, les référents, de les hiérarchiser, de les organiser)
- rappel par **indices** (indice récupérateur, photo...)
- rappel par **reconnaissance** (quizz, QCM...)



## 3 stratégies de mémorisation inefficaces (ou presque)

1. Relire les cours
2. Souligner ou surligner
3. Réécrire plusieurs fois