

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'ENTRAÎNER 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.

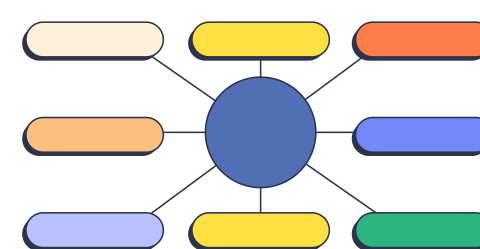


1 FLÉCHER LES ESSENTIELS : HIÉRARCHISATION DES PRIORITÉS ET FICHES BILAN

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



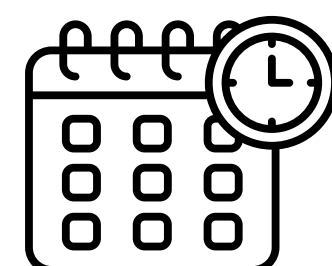
6 PRENDRE UN TEMPS DE PAUSE POUR FAIRE AUTRE CHOSE (30 MINUTES MINIMUM)



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