

# CONSEILS PRATIQUES POUR *Mémoriser*

## Préparer en classe

Quelques astuces permettent de mettre ton cerveau dans de bonnes conditions pour mémoriser !

Participer en classe permet de faire des aller-retours entre ta mémoire à court terme et ta mémoire à long terme.

Pendant le cours, tu peux prendre des notes dans la marge : une information supplémentaire donnée à l'oral, une question...

Le soir, avant de faire tes devoirs, commence par lister ce que tu as retenu dans chaque cours. La première étape est de relire ton cours. Puis de lister les éléments à retenir dans celui-ci. Pour finir, tu peux reformer ton cours dans des fiches de révisions.

## Quelques faits sur le cerveau

La relecture ne permet pas au cerveau de mémoriser.

Le cerveau ne retient une information que s'il la juge importante et s'il est capable de la relier à une information déjà sauvegardée.

Le cerveau a besoin de sommeil pour fonctionner.

La musique ou les bruits nous font perdre jusqu'à 40% de notre concentration.

Lire est trois fois plus efficace que de regarder une vidéo.

## Retravailler ton cours

Pour mémoriser un cours, il faut te l'approprier, le rendre plus personnel.

Relis ton cours et identifie son organisation : le titre, les sous-parties... ainsi que les informations principales.

Réalise des fiches qui reprennent ces titres et ces informations principales. Utilise des couleurs et aère tes fiches en laissant de l'espace !

Résume le cours que tu viens de suivre. Quels sont les éléments principaux ? Si ton cours est brouillon... recopie-le au propre.

## Apprendre par cœur

Il n'y a pas de secret...

Apprendre par cœur permet de figer les informations dans ton cerveau.

Réalise des fiches de mémorisation. Les rédiger t'aidera à mémoriser et les utiliser également.

Apprends tes cours comme tu apprendrais une chanson ou un poème : partie par partie, puis en récitant depuis le début.

Utilise des acrostiches. Pour une liste de mots, mémorise uniquement la première lettre. Tu peux également en faire une phrase.

Crée des leçons à manipuler avec un système de fenêtres pour dissimuler / révéler les notions à mémoriser.

## Apprendre en plusieurs fois

Apprendre en plusieurs fois permet de retenir sur le long terme. Le planning de révisions est donc efficace.

Il faut apprendre progressivement et en plusieurs fois. Il ne sert à rien d'essayer d'intégrer toute une leçon d'un seul coup.

Apprendre avant de dormir est un mythe. En revanche, le sommeil joue un rôle important, tout comme les pauses. Ils permettent de reposer ton cerveau et de lui laisser le temps de "ranger" les nouvelles informations.

Apprendre régulièrement est une bonne méthode pour mémoriser sur le long terme. Révise donc plusieurs fois dans la semaine, dans le mois, dans l'année...