



Mémoriser

Il est important



De bien se connaître



De varier les stratégies



D'adapter ces stratégies



De ne pas s'y prendre à la dernière minute



D'accepter d'être bousculé



Un peu de théorie

Mémoriser peut se faire en 3 étapes

1. Traiter la matière de manière active
2. Restituer de mémoire
3. Vérifier, contrôler et évaluer

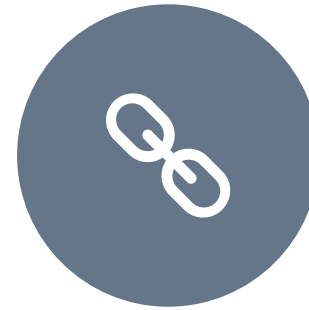
Traiter la matière de manière active



S'ASSURER DE LA
COMPRÉHENSION DE LA
MATIÈRE



DISPOSER DE SUPPORTS DE
COURS ET/OU D'OUTILS
D'ÉTUDE



REPÉRER LES LIENS



S'EXERCER

Idéalement le plus tôt possible



Restituer de mémoire

= exercice qui permet de laisser des traces dans la mémoire

→ répétitions constantes, rapprochées et cumulatives

→ importance de varier l'« angle d'attaque »



Passer par
l'écrit ?



Utiliser les
supports?



Utiliser un
plan?



Prendre des
notes?



Faire intervenir
autrui?

Vérifier, contrôler et évaluer



Ce que je mémorise, est-ce....

Exact?

Complet?

Précis?

Si non → retour en arrière nécessaire

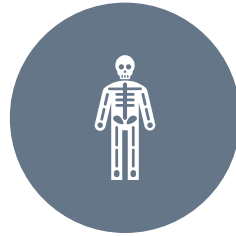
5 conseils



MÉMORISER EN
PLUSIEURS COUCHES



RÉACTIVER LA
MÉMOIRE



SE PLACER DANS LES
CONDITIONS IDÉALES
POUR SOI



ORGANISER LA
MÉMORISATION
DANS LE TEMPS

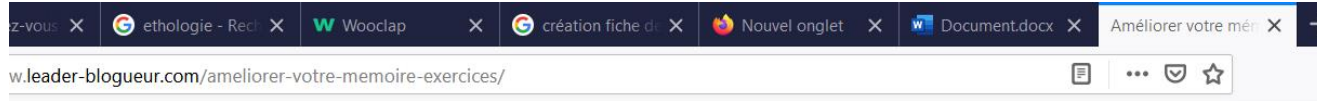


UTILISER DES
MOYENS
MNÉMOTECHNIQUES



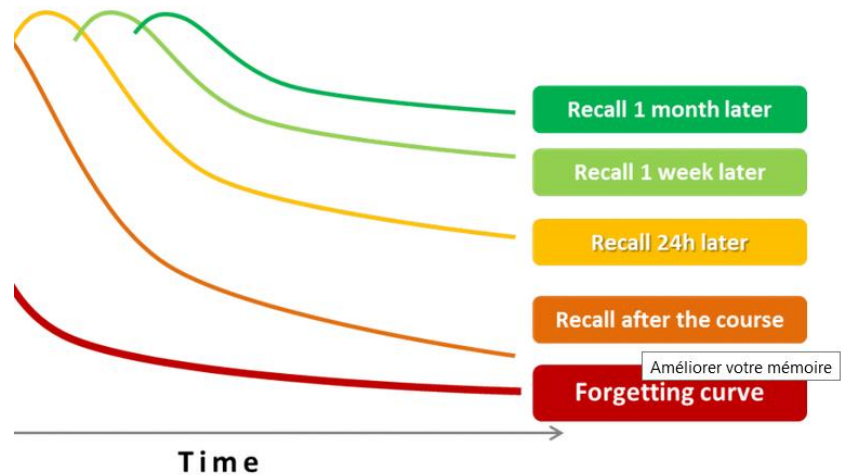
1. Mémoriser en plusieurs couches

Plus on dispose déjà d'informations en mémoire, plus facile est l'accrochage



r si nécessaire.[/highlight] Plus votre film fait appel à vos sens et de vous en souvenir.

film 2-3 fois si nécessaire. Si vous souhaitez inscrire film dans votre mémoire, alors utilisez la courbe de l'oubli pour répétitions.



tion
rée
2ème réactivation avant la fin de la 1ère semaine

urbe-de-lapprentissage-espace-1024x516.png



2. Réactiver sa mémoire

- Sans réactivation, pas de mémorisation à long terme
- Mémoriser c'est accepter d'oublier

3. Se mettre dans les conditions propices

Eviter les perturbateurs → lié aux 5 sens

Faim? Soif?

Température?

Suis-je bien assis?

Utilisation du GSM? Couper le wifi?

Planifier les pauses?

Suis-je suffisamment reposé?

Etude en musique possible à condition qu'il n'y ait pas de parole

4. Organiser la mémorisation dans le temps

Plus de détails
dans l'outil
gestion du
temps

5. Utiliser des moyens mnémotechniques

➤ Méthode des lieux

https://www.apprendreaapprendre.com/reussite_scolaire/video-super-memoire-la-methode-des-lieux-partie-1/

➤ Méthode des associations et /ou des images

<http://maxime-wacrenier.e-monsite.com/pages/outils-d-apprentissage/cours-pratique-de-memorisation/les-associations-imagees.html>

➤