



Mes stratégies de mémorisation

OBJECTIF :

Prendre **conscience** de ce que tu **mets déjà en place**, cela te donnera de la motivation !

Garde cette autoévaluation et refais-la de temps à autre afin de **voir ton évolution** et là où tu peux encore **t'améliorer**.

Pour **chaque ligne**, coche **oui (je fais)** ou **non (je ne fais pas)**.

COURS :		
STRATÉGIES POUR SOUTENIR LA COMPRÉHENSION	O U I	N O N
Comprendre la signification de tous les mots, symboles, sigles...		
Pour comprendre, tenter de visualiser ou de se représenter ce qui est écrit dans sa tête		
Etablir des liens avec les matières vues dans d'autres chapitres ou dans d'autres cours		
Relier des informations nouvelles avec des informations connues		
Lorsque le texte est assorti d'un schéma, d'un tableau, d'un dessin ..., s'aider du texte pour comprendre le schéma, le tableau ou le dessin, et inversement		
Réaliser des outils d'étude: tableau, résumés, schémas, lignes du temps, mind maps, plans, fiches ...		
Être critique: se poser des questions, trouver des erreurs, ne pas suivre l'ordre proposé par le professeur, réorganiser le contenu...		
Repérer la structure : identifier les titres, les sous-titres, les introductions, les développements		

Dans ce document, les termes utilisés visent autant les hommes que les femmes.

Tenir compte des exemples ou en rechercher par soi-même		
Paraphraser (utiliser ses propres mots)		
Se poser des questions et tenter d'y répondre		
Exploiter la théorie d'un chapitre en mobilisant les notions dans de nombreuses situations différentes, par exemple en faisant beaucoup d'exercices d'intégration		
STRATÉGIES DE MÉMORISATION POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS D'EXAMEN		
Avant de mémoriser, se demander comment le professeur interroge et adapter son étude en fonction du type d'examen oral, écrit, réponses courtes, réponses longues, QCM...		
Lorsque la matière est connue, ne pas conserver ses notes de cours sous les yeux mais un plan pour réexpliquer la matière		
Lors de l'étude pour un examen oral, vérifier ce que l'on connaît en réexpliquant la matière à haute voix ou voix basse		
Lors de l'étude pour un examen écrit, vérifier ce que l'on connaît en s'entraînant à rédiger les longs développements par écrit		
Pour mémoriser, réexpliquer les informations longtemps après les avoir lues ou relues		
Pour se préparer à un examen, s'entraîner à réexpliquer la matière en se mettant dans des conditions identiques à celles de l'examen		
STRATÉGIES DE MÉMORISATION POUR TENIR COMPTE DES EXIGENCES DU PROFESSEUR		
Lors de l'étude, s'intéresser à l'avance aux questions que le professeur pose habituellement		
Lors de l'étude d'un cours, s'entraîner à répondre par écrit ou oralement à des questions potentielles du professeur		
Pour se préparer à un examen, trouver les questions des années précédentes et faire l'effort d'y répondre à cahier fermé		

Dans ce document, les termes utilisés visent autant les hommes que les femmes.

Pendant l'année, demander fréquemment aux personnes qui connaissent le cours et le professeur, quel type de questions sont habituellement posées		
Lors de l'étude, imaginer des questions qui pourraient être posées à l'examen à partir de ses notes et des échos donnés par les anciens étudiants, les assistants		
Pendant les cours, être attentif à détecter les indices fournis par le professeur sur le type de questions qu'il poserait à l'examen		
Lors de l'étude, revenir sur les objectifs de cours et les croiser avec les attentes du professeur		
Si le professeur pose des questions qui traversent tout le cours, étudier en établissant des liens entre les chapitres et les différentes notions du cours		
STRATÉGIES DE MÉMORISATION POUR ORGANISER LES INFORMATIONS		
Avant de mémoriser sa matière, faire un plan de celle-ci ?		
Avant d'étudier un chapitre, avoir en tête l'articulation logique des différentes idées du chapitre ?		
Avant d'étudier un chapitre, voir précisément le fil conducteur du chapitre ?		
Etudier un plan, ou une table des matières avant de commencer la mémorisation d'un chapitre ?		
Mémoriser un chapitre, en plusieurs phases: le plan, les idées essentielles, les détails		
Après avoir mémorisé le plan ou la structure d'un chapitre, retenir les idées essentielles		
STRATÉGIES DE RÉACTIVATION DE LA MÉMOIRE		
Mémoriser plusieurs fois, c'est-à-dire réactiver la mémoire à des moments adéquats		
Réactiver la mémoire à partir d'un plan ou de table des matières		

Dans ce document, les termes utilisés visent autant les hommes que les femmes.

Réactiver la mémoire à partir de questions que l'étudiant imagine/crée sur la matière		
Réactiver la mémoire à partir d'anciens examens ou de questions évoquées par le professeur lors des cours		
Régulièrement faire l'effort de se rappeler les informations qui ont été mémorisées		
Planifier des moments de réactivation de la mémoire pour les informations déjà mémorisées		
STRATÉGIES POUR SE METTRE AU TRAVAIL ET PERSÉVÉRER (ENVIRONNEMENT)		
Choisir un environnement de travail en fonction des besoins (par trop de distractions, calme, avec ou sans autres étudiants)		
Lors d'une période de mémorisation, prendre soin de sélectionner un endroit confortable (pas d'éléments externes et d'objets distrayants)		
Lors d'une période de mémorisation, réserver un lieu de travail à une température adéquate et dans un cadre qui convient		
Pour mémoriser efficacement, se choisir un environnement sonore sobre		
Avant de commencer à mémoriser, se sentir bien, n'avoir ni faim, ni soif, ni chaud, ni froid, avoir enfilé un pull confortable...		
Si des événements envahissent les pensées recourir à des méthodes ou des outils pour rester concentré sur l'étude ou demander de l'aide		
Avant de commencer à mémoriser, vérifier de se sentir bien dans son corps, de ne pas souffrir d'une douleur lancinante (mal de tête, tension dans la nuque, crampes à l'estomac...)		
Avant de commencer à mémoriser, vérifier que son esprit est serein ...		
STRATÉGIES POUR GÉRER LE STRESS LORS DE LA MÉMORISATION		
Pour gérer le stress en période de travail intense, prendre la peine de manger sainement et de conserver une période de sommeil suffisante		

Dans ce document, les termes utilisés visent autant les hommes que les femmes.

Lorsqu'on est submergé par le stress pendant un examen écrit, s'arrêter quelques minutes, prendre le temps de se concentrer sur sa respiration		
Lorsqu'on se sent très stressé, respirer profondément et, à chaque expiration, se dire "je suis calme, j'ai l'esprit clair" ou encore "je me pose, je fais du mieux que je peux"		
Lorsqu'on se sent très stressé lors d'un examen oral, dire au professeur que c'est le stress qui fait perdre ses moyens		
En cas de stress et de difficultés, avoir des amis et de la famille avec qui en parler		
Pour prévenir le stress, prévoir dans son horaire des moments de détente, penser à s'aérer et se changer les idées		

CONSEILS:

Si tu éprouves des difficultés à mettre certains éléments en place n'hésite pas à :

- Consulter notre [kit-réussite](#) pour faire le plein d'outils utiles
- Consulter les [outils de la semaine](#)
- Contacter le [SAA de ta faculté](#)

