

Outils de mémorisation

15/10/25



Cadre

Bienveillance

Prise de parole

Intelligence collective

Participation

Le droit d'essayer, de se tromper, ...

Téléphone

Confidentialité



Programme

INTRODUCTION

**EXPLOITER LES PRINCIPES
DE LA MEMOIRE**

LES OUTILS EN PRATIQUE

PARTAGE DE METHODES

**OUTILS D'AIDE A LA
MEMORISATION**

CONCLUSION

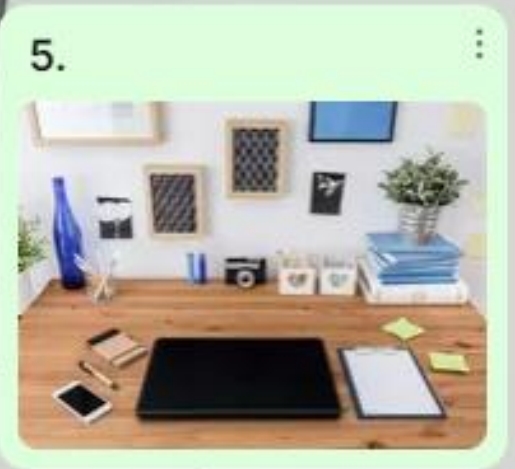
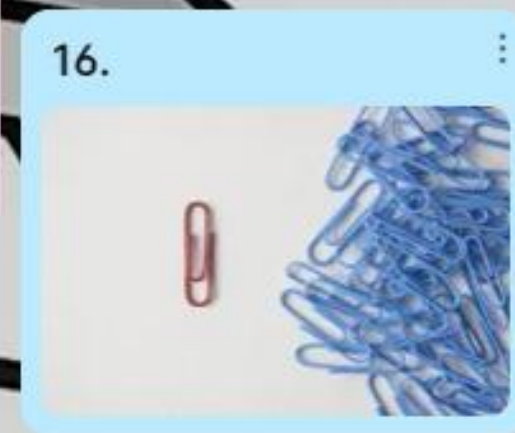
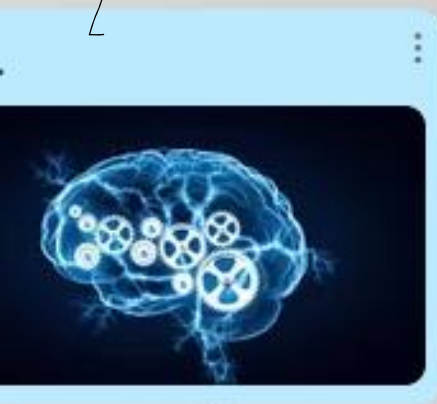
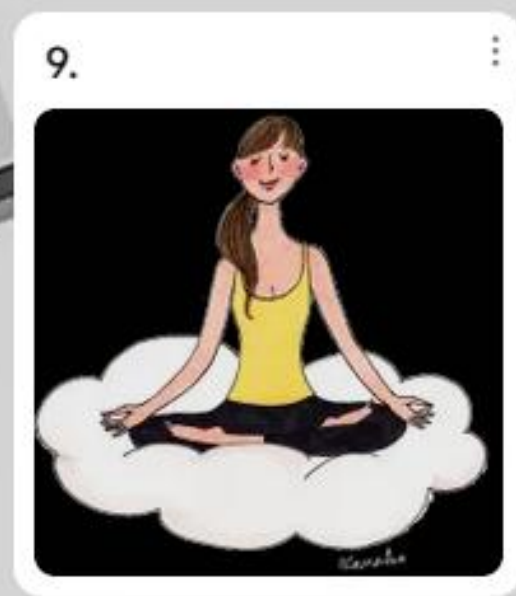
*Comment te sens-tu
à ce stade de l'année
?*



Choisis la carte qui représente le
mieux ton état d'esprit actuel.

Raconte-nous brièvement pourquoi





Introduction

On essaie → Mémorise:

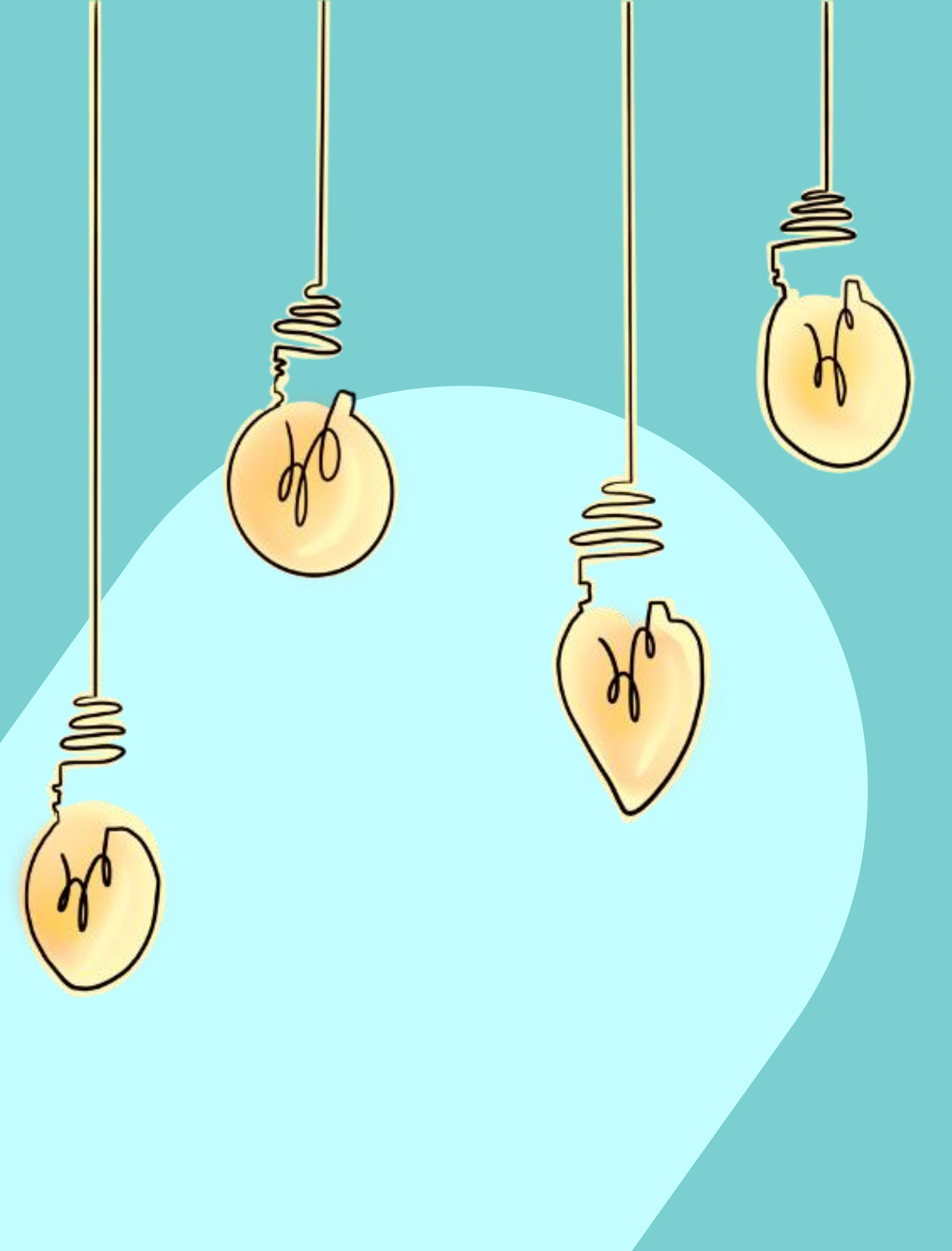
- ✓ l'emplacement des images
- ✓ les associations des mots et des images

Comment as-tu fait ?



Quelles sont vos stratégies de mémorisation ?

Vos conseils



Exploiter les principes des la mémoire



S'observer apprendre

Il n'y a **pas UNE** bonne manière d'apprendre, il y a celles qui nous conviennent;



Il n'y a **pas une intelligence** mais des individus avec des ressources différentes

Connaitre ses ressources, c'est mieux les utiliser et gagner en efficacité

Principes

Exploiter les principes de la mémoire

1. **Organiser** l'information
2. Posture **active**
3. **Accentuer**
4. **Mémoriser par couches**
5. **Répéter**

1

Organiser l'information

La mémoire se construit par **association** des connaissances nouvelles avec les connaissances déjà stockées

(mémoire à long terme)

Donne du sens à la matière

- En faisant des liens avec ce que tu connais déjà
- En la plaçant dans une catégorie préexistante

Catégorise l'info, fais des liens



2

Apprendre activement

Construire activement les connaissances aide à mémoriser

- Reformule avec tes propres mots
- Utilise les notions dans un ordre différent
- Pose-toi des questions
- Complète la matière en faisant des recherches
- Fais des liens entre les concepts, les chapitres, les cours
- Utilise la technique de la feuille blanche
- Réexplique ton cours à quelqu'un d'autre

Approprie-toi la matière



2

Apprendre activement

On retient :

- 10% de ce qu'on lit 
- 20% de ce qu'on entend 
- 30% de ce qu'on voit
- 50% de ce qu'on voit et entend
- 75% de ce qu'on dit ou écrit  
- 90% de ce qu'on fait 

Stimule plusieurs sens en même temps!

3

Associe la matière à des **anecdotes, images, gestes**



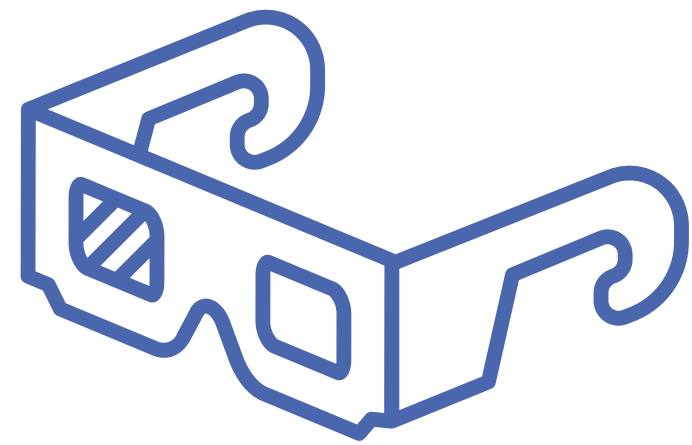
Accentuer

Tu retiens mieux ce qui te marque!

3

Accentuer

Es-tu plutôt visuel, auditif ou kinesthésique?



Adapte tes supports
et ta manière de
réviser à ton/tes
profils

4

Mémorise par couches

Pour 'avaler' la matière nouvelle, constitue d'abord une couche « d'accroche » en étudiant par paliers:



STRUCTURE DU COURS



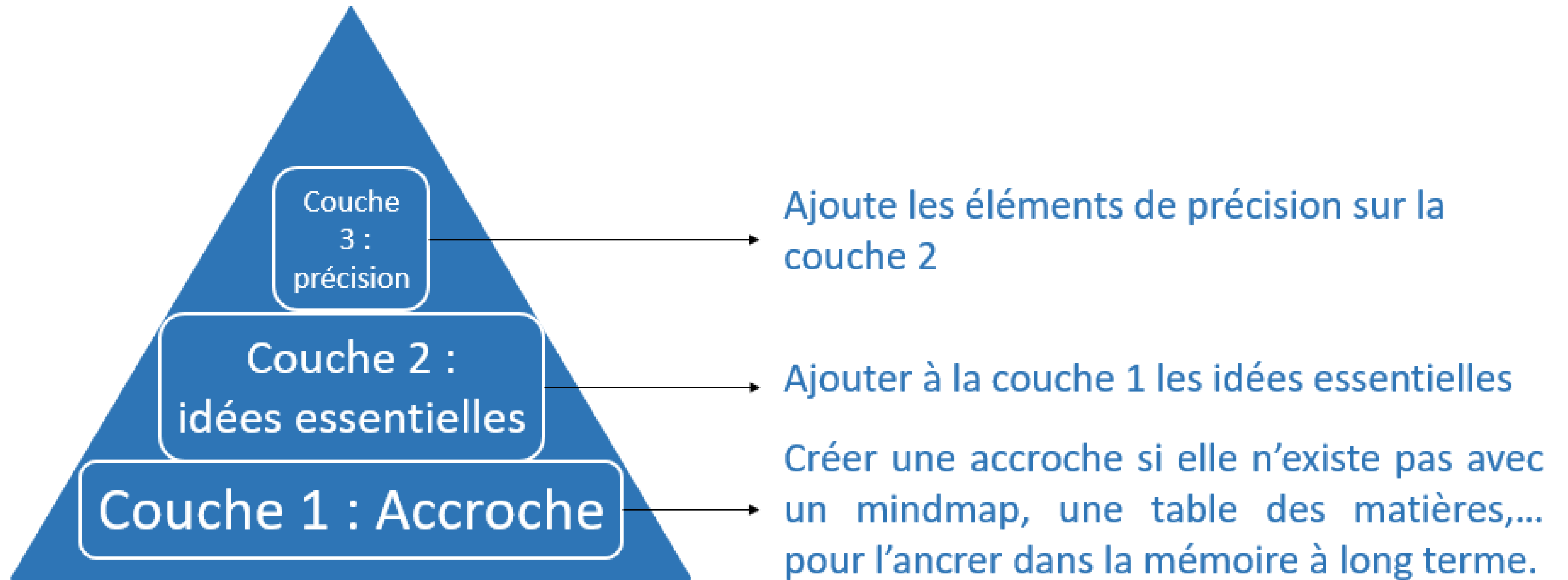
CONCEPTS, IDÉES
ESSENTIELLES



DÉTAILS

Du **global** vers le **détail** pour une **appropriation progressive**

Mémoriser en plusieurs couches



5

Répéter

Prévois des rappels courts et réguliers



Quand tu apprends du neuf, ton cerveau en oublie **70%** en une semaine!

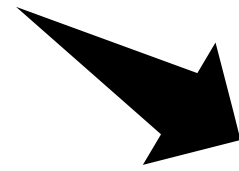
Pour inscrire durablement l'information dans ton cerveau il faut prévoir des **moments de réactivation**

5

Répéter

La technique de la feuille blanche

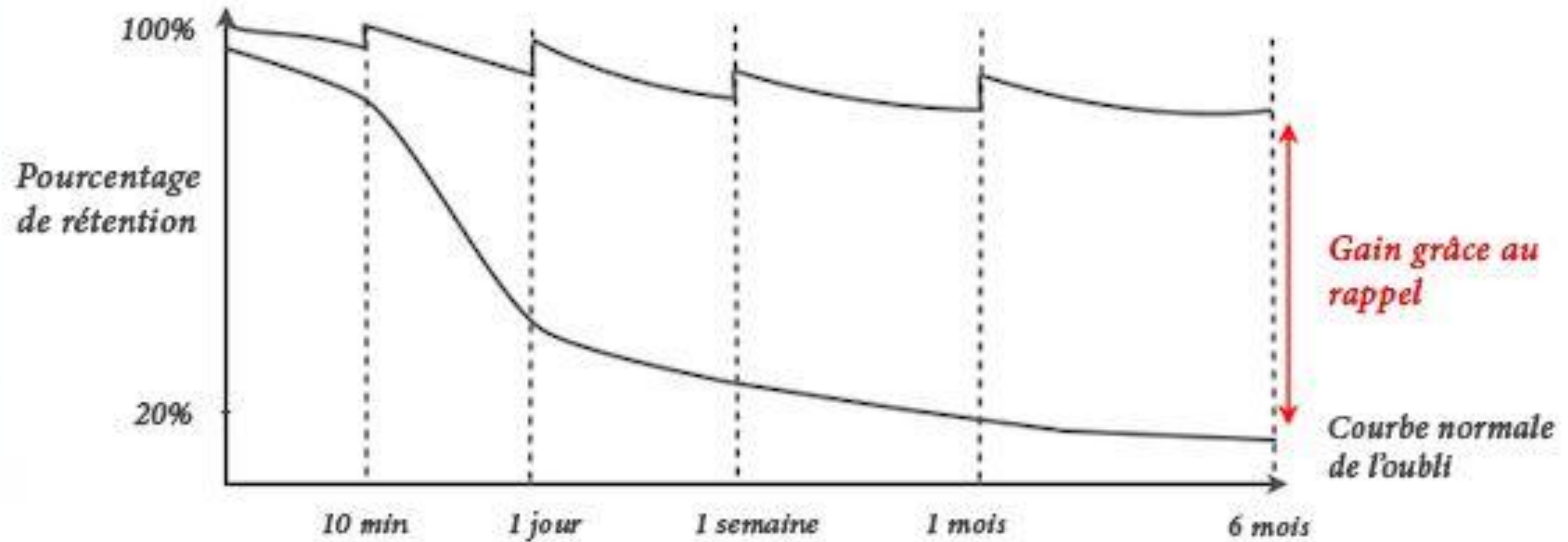
Après avoir étudié, teste ta mémoire en écrivant sur une feuille tout ce dont tu te souviens



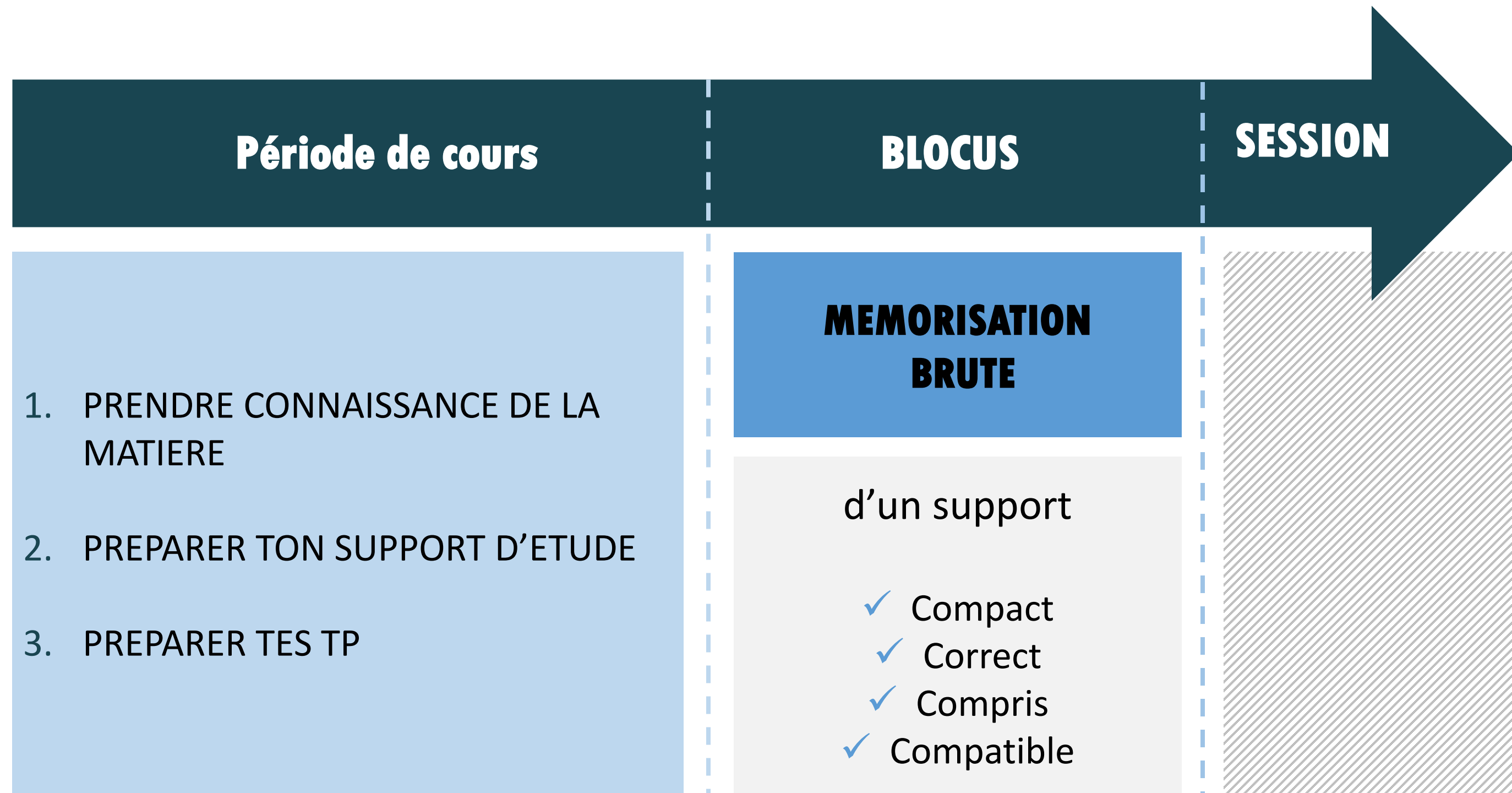
Tu prends conscience:

- de tes **trous de mémoire**
- **des lacunes à combler**: les point de matières que tu ne maîtrises pas assez

La courbe d'Ebbinghaus



Pense à PRÉPARER ton étude !



S'aider d'outils d'étude

OUTILS D'ÉTUDE

A. Le plan

☐ Table des matières

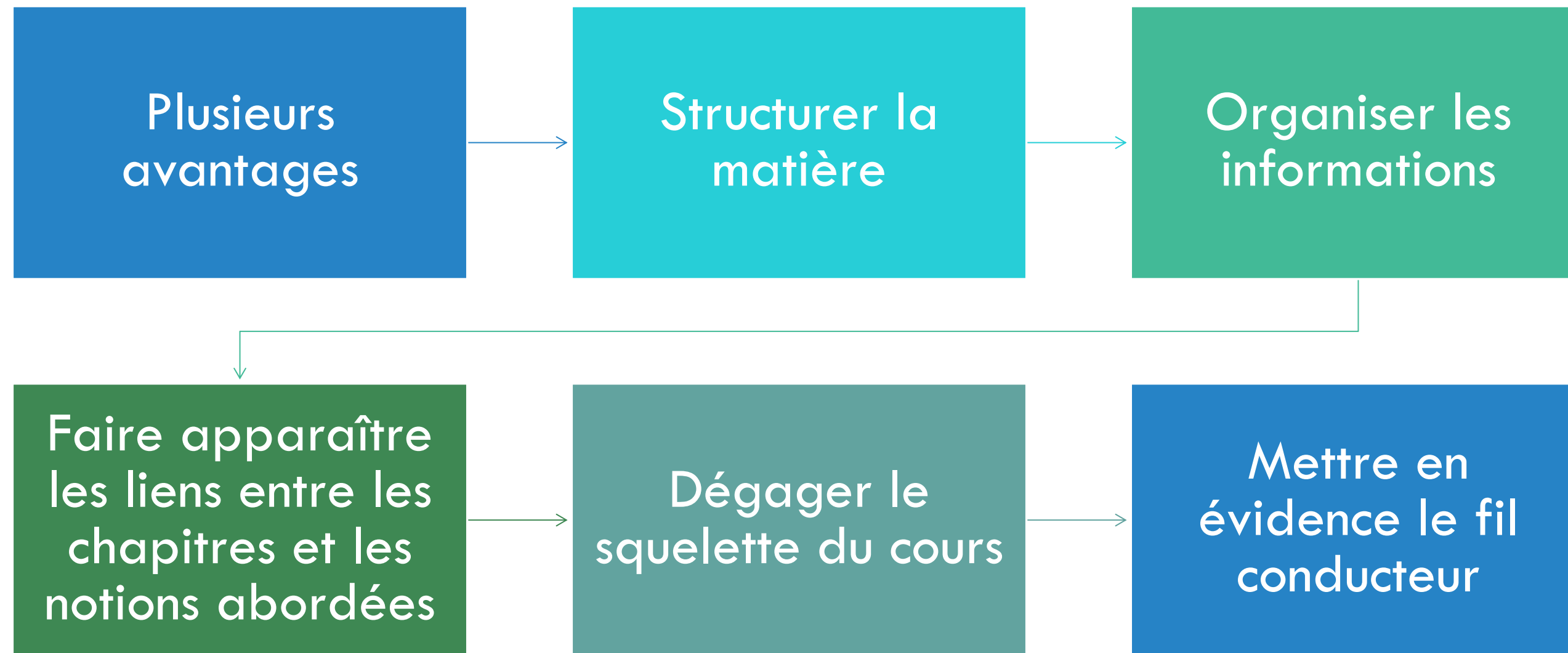
☐ Mind Map

☐ Arbre

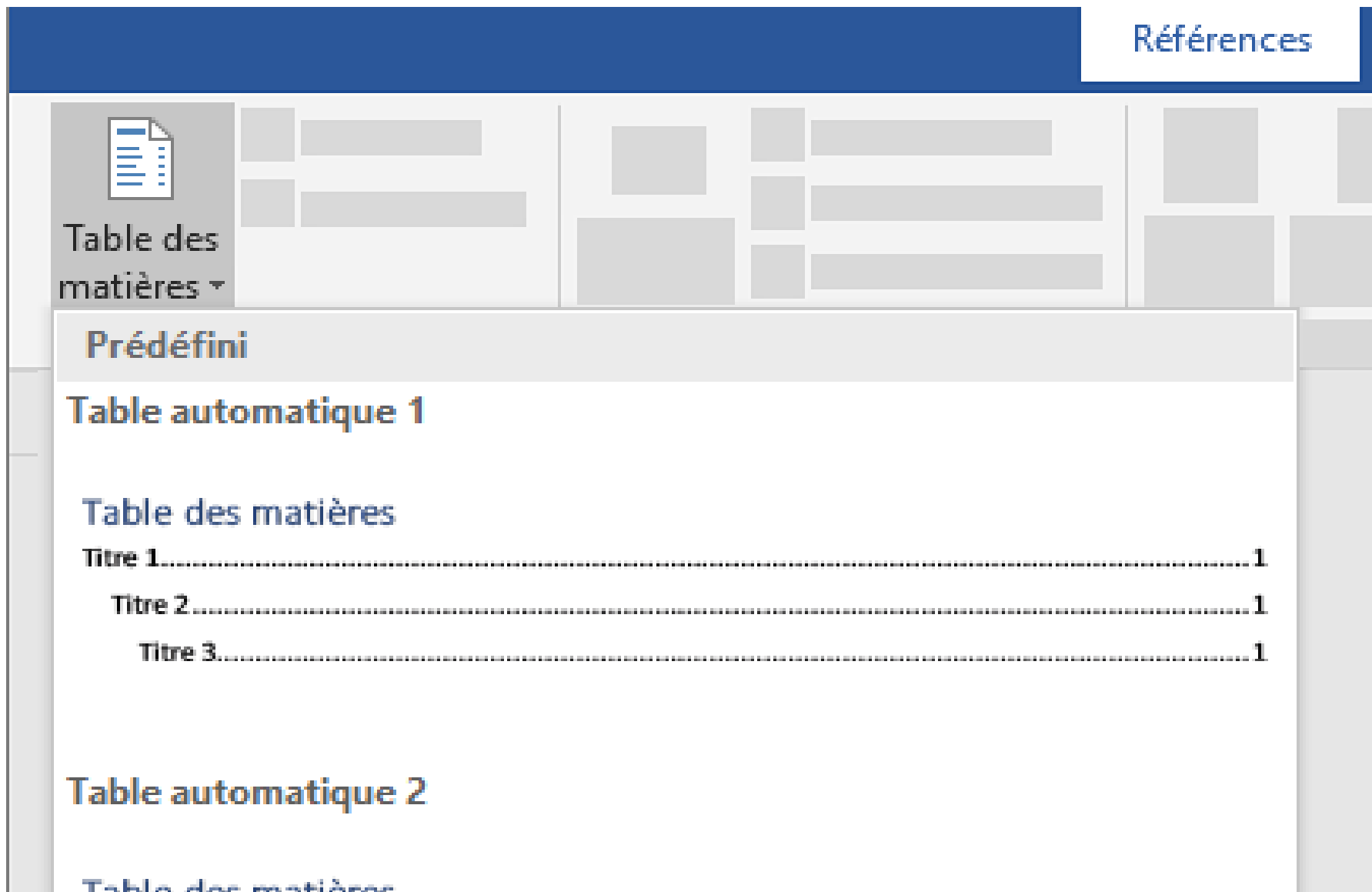
B. La ligne du temps

C. Le tableau

D. Etablir des liens



A. LE PLAN



Ensemble des divisions d'un document:
chapitres, parties, sous-parties.

Outil conventionnel

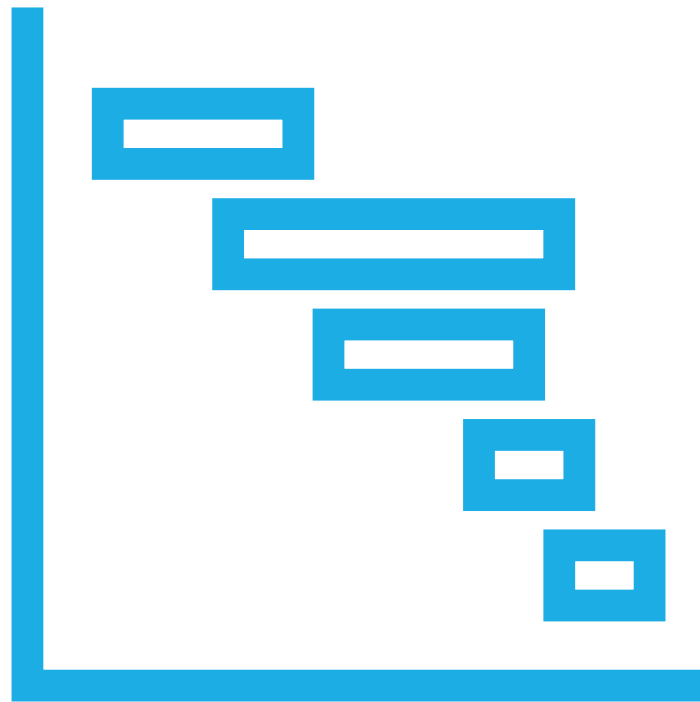
- Facilement annotable (concepts, définitions, références).
- Permet d'organiser et de hiérarchiser les informations.
- Dégager une structure et apporter une cohérence au cours.

A. LE PLAN : LA TABLE DES MATIERES

TABLE DES MATIÈRES

Structure à plusieurs niveaux

- Plan/table des matières



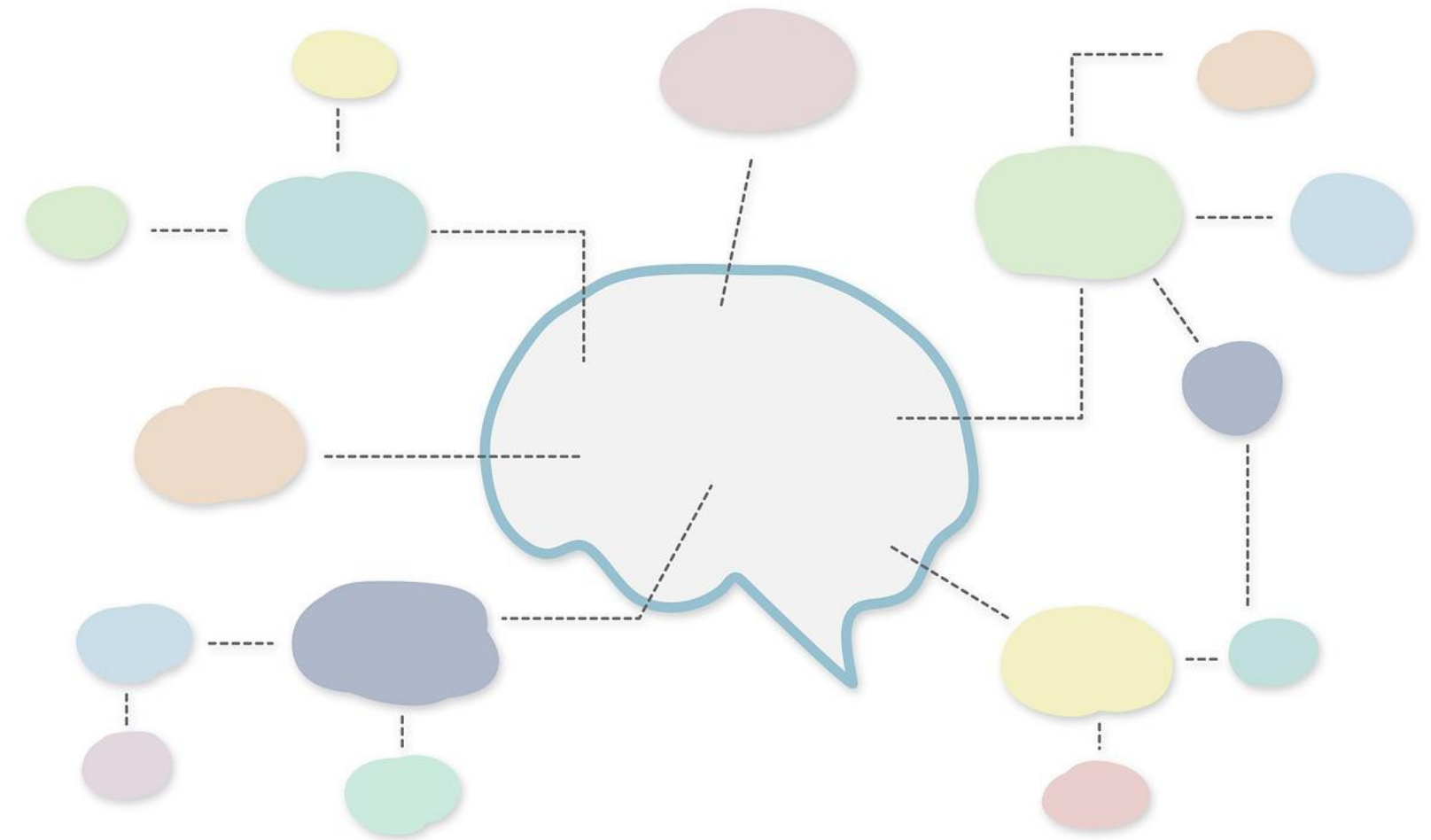
Histoire de l'architecture

- Antiquité
 - Mésopotamie
 - Présentation
 - 1ères villes
 - Obeid
 - Uruk
 - ..
 - Premières maisons
 - Huttes
 - Exemple de Gaura
 - Maisons ruches

A. LE PLAN: MIND MAP

Représentation visuelle des idées et informations sous forme de schéma.

C'est une méthode visuelle puissante pour explorer et organiser les idées.

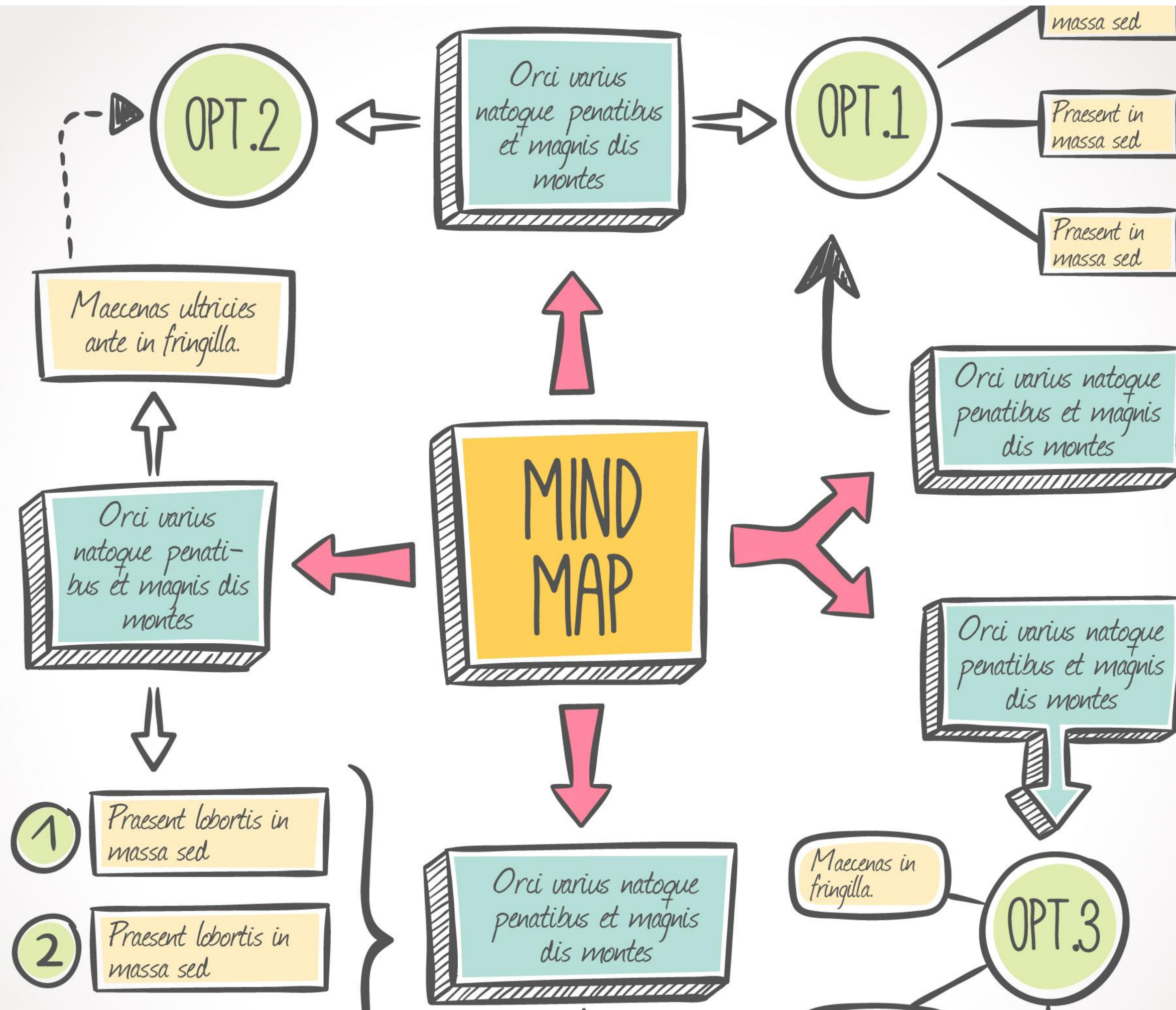


A. LE PLAN: MIND MAP

Comment procéder ?

1. Choisir le sujet central de la Mind Map.
2. Poser les sujets principaux (Niv 1) et leurs branches les reliant au centre.
3. Poser les sujets secondaires (Niv 2): le récit, histoire, dynamique de la Map.
4. Valoriser l'ensemble avec le visuel: couleurs, images, polices, codes.





A. LE PLAN: MIND MAP

Logiciels gratuits

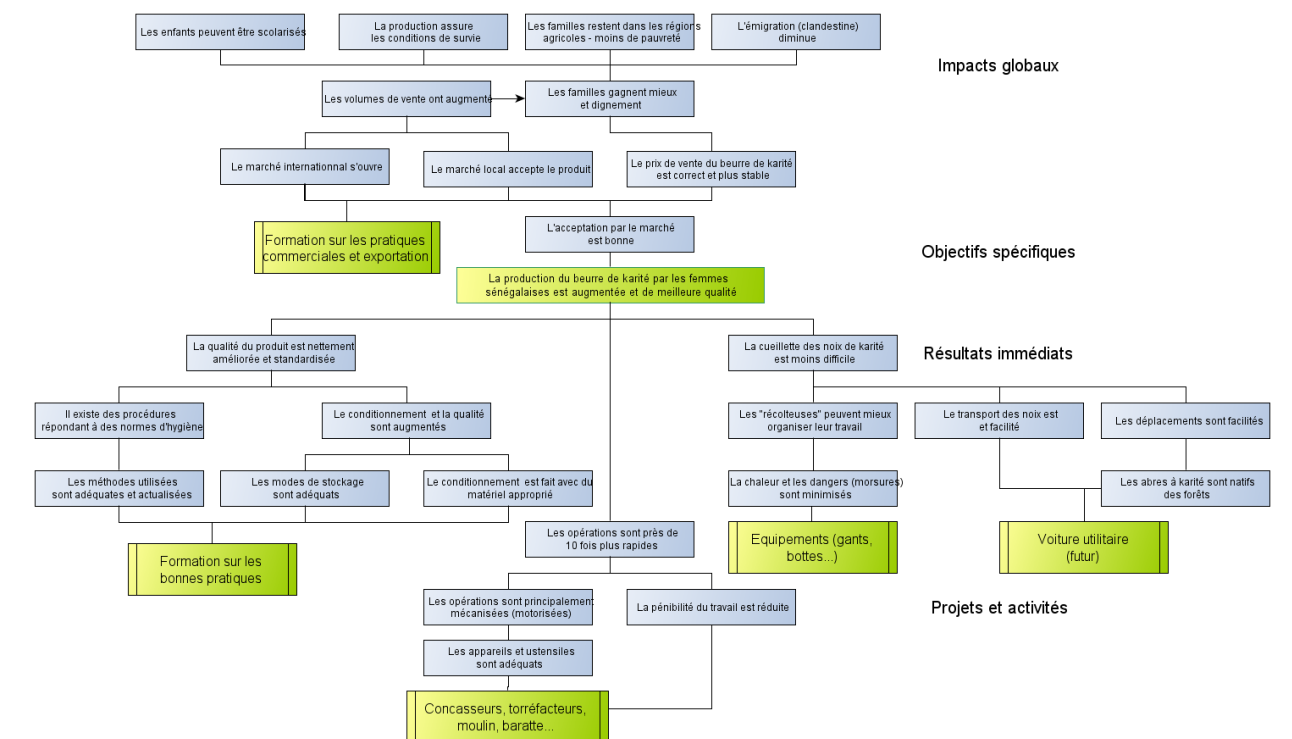


A. LE PLAN : ARBRE

Outil très visuel et plus schématique que les précédents.

➤ vue d'ensemble

➤ percevoir plus facilement les liens





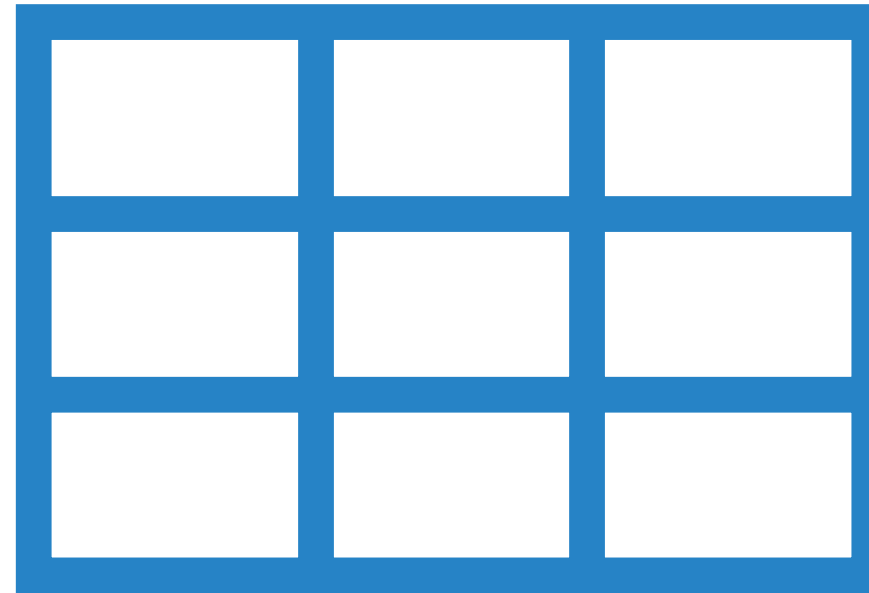
B. LIGNE DU TEMPS

Outil visuel très utile lorsque l'aspect chronologique entre en compte.

Permet:

- ❖ Des comparaisons entre les différentes périodes.
- ❖ Etablir des liens entre plusieurs évènements.
- ❖ Identifier les évolutions chronologiques.

C. LE TABLEAU

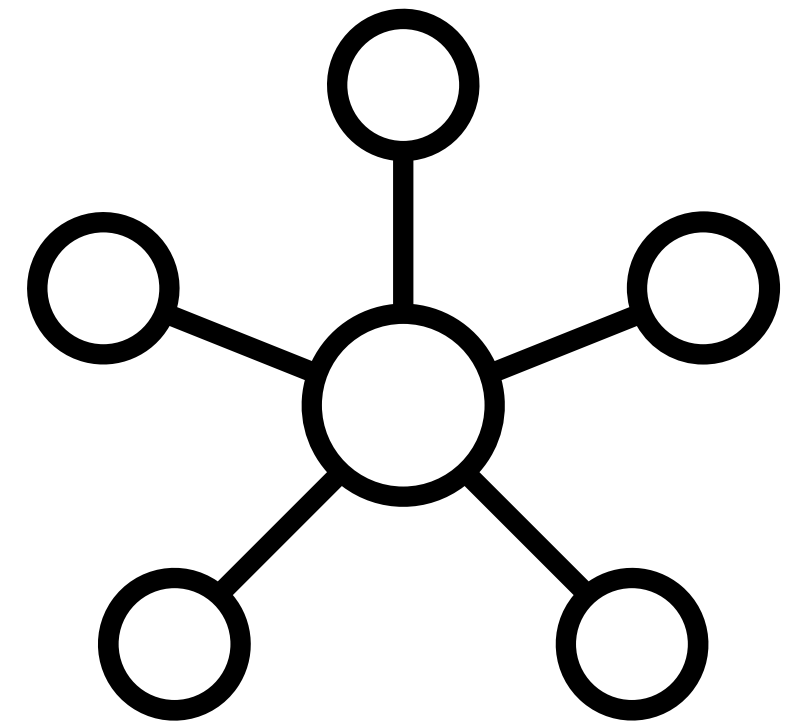


- Soit pour comparer/contraster des notions
- Soit pour organiser les informations selon leur statut

	Ougarit	Byblos	Sidon	Tyr
Quand	Vers - 6000 ?	Environ - 5000	-4000 (peut-être entre 6000 et 4000)	Vers - 2750
Commerce				
Evènements importants				
Monuments/bâtiments				

D. ETABLIR DES LIENS ET DONNER DU SENS

- ☐ Entre un texte et un schéma
- ☐ Entre un texte et un tableau
- ☐ Entre un schéma et un tableau
- ☐ Entre différentes parties du texte
- ☐ Entre un texte et des notions vues dans d'autres disciplines
- ☐ Entre un texte et des connaissances déjà assimilées



Les outils en pratique

Ressources



- **Entretiens individuels** : Prends rendez-vous avec ton SAA pour discuter, en toute confidentialité, de tes difficultés.
- **Tutorat** : Demande à ton SAA d'être accompagné·e gratuitement par un·e tuteur·trice pour la/les matière(s) où tu as échoué
- **Tutorats collectifs** : Le programme pour ta faculté te sera communiqué prochainement.
- **Ateliers méthodologiques** : Le programme pour ta faculté se trouve sur l'UV du SAA Droit et Crimino
- **Blocus encadré d'hiver** : Profite d'aides matières et d'un lieu d'étude paisible et motivant.
- **Page UV** du SAA de ta faculté : Elle reprend toutes les informations essentielles pour t'aider au mieux dans tes apprentissages.
- **Infor-Etudes** : Si tu te questionnes sur ton orientation
- **Psycampus** : Si tu sens le besoin d'être écouté·e et soutenu·e

Où nous trouver ?



saa.droit@ulb.be

Bureau : H.5.145

[!\[\]\(84c418c60a6a559d256a380c0687ebe5_img.jpg\) Instagram : ulb_saa](#)

[!\[\]\(4c42653d0f6de2f47487e45e00f6d532_img.jpg\) Réussir ses études](#)

[!\[\]\(f6662514069ff48bdef07a1000762f95_img.jpg\) UV SAA-ULB](#)

[!\[\]\(52bf2d3ad6161796fa8d42c289183aca_img.jpg\) Facebook](#)

SOURCES

Equipe SAA

Detré, M. (2019). Ligne du temps. En ligne: <https://uv.ulb.ac.be/course/view.php?id=89207>

Benjamin. (sd). Les 5 secrets qui rendent Richard Branson, Barack Obama et Oprah Winfrey si prolifiques. En ligne: <https://temps-action.com/personnes-prolifiques> (la matrice d'Eisenhower).

Haerden, M. (2019). Outil méthodologique : supports et outils d'étude. ULB.

Houart, M. (2017). Réussir sa première année d'études (2ème édition), de Boeck supérieur.

Le Mind Mapping, c'est quoi ? (sd). En ligne: <https://www.mind-mapping-decision.com/mind-mapping-definition/>

Lemaire, N. (2019). Créer ses supports de cours. ULB.