

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, surtout si elle est longue et complexe.

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.

Pour être durablement enregistrée, une information doit être revue trois fois. Révise donc plusieurs fois dans la semaine, dans le mois, dans l'année...

Fixe-toi des objectifs ! Par exemple, lance un minuteur pour réviser l'histoire durant 30 minutes. Si au bout des 30 minutes tu n'as pas fini, ce n'est pas grave, il faudra seulement y revenir une autre fois.

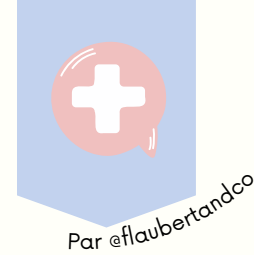
Retravailler ton cours

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.
- Résume le cours que tu viens de suivre. Quels sont les éléments principaux ?
- Si ton cours est brouillon... recopie-le au propre. Classe les informations par catégories ou par sous-catégories (par exemple, toutes les autobiographies, toutes les tragédies...).

Réaliser une fiche de révisions

1. Utilise des couleurs, des flèches... des éléments visuels.
2. Aère tes fiches en laissant de l'espace.
3. Ne recopie pas le cours : synthétise.



J'AI BESOIN
D'AIDE POUR...

Mémoriser

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 retient grâce aux émotions.
- Le cerveau a besoin de sommeil pour fonctionner correctement en journée.
- 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.

Préparer sa mémoire

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 commencer 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. Il ne s'agit pas de le recopier mais d'utiliser tes mots.

Invente des histoires !

Ton cerveau adore les histoires et les retient facilement !

POUR UNE LISTE DE MOTS

Invente une histoire pour les relier entre eux.

POUR UNE INFORMATION

Utilise des indices de récupération. Plus les indices de récupération sont drôles ou bizarres, plus ils seront efficaces.

Par exemple, pour retenir la capitale de l'Australie (Canberra) pense à un kangourou qui mange des cranberries.

LE PALAIS MENTAL

Inscris les notions à mémoriser sur des Post-It. Place ces Post-It dans ta chambre, ta maison... en traçant un chemin. Balade-toi pour mémoriser chaque Post-It. Tu peux ne passer à l'étape suivante que si tu as pu réciter le contenu du Post-It.

Apprendre par cœur

Il n'y a pas de secret... Apprendre par cœur permet de figer les informations dans ton cerveau.

Réalise des **flashcards** pour tester tes connaissances. Les rédiger t'aidera à mémoriser et les utiliser également.

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

Par exemple pour retenir les planètes : M - V - T - M - J - S - U - N "Ma Vieille Trompette Me Joue Son Ultime Numéro".

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

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