

Mieux mémoriser



VOC, DATES, CONCEPTS, ...

Objectifs



COMPRENDRE UN PEU MIEUX
SON CERVEAU.



DÉCOUVRIR DES MÉTHODES
ET ASTUCES
D'APPRENTISSAGE.



TESTER QUELQUES OUTILS DE
MÉMORISATION.

Mémorisez !

VICTOR HUGO A ÉCRIT *LES MISÉRABLES*
EN 1862.

Sommaire



Répétition



Réactivation



Encodage



Trucs et astuces en vrac

- a) Comment ça marche ?
- b) Que faire en pratique ?
- c) Test !

Préambule

Toutes les méthodes ne
fonctionnent pas pour
toutes les personnes.

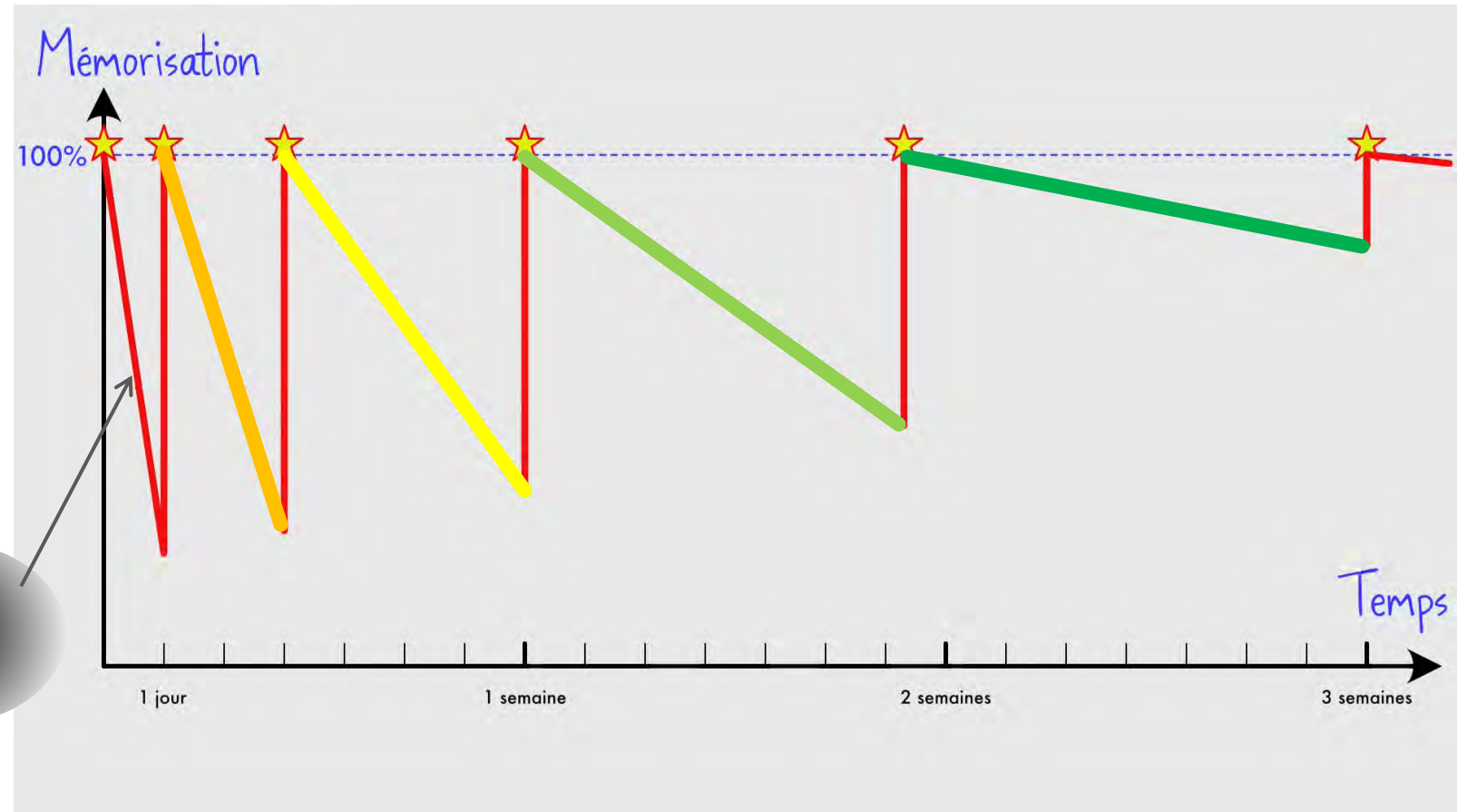


Choisissez ce qui **vous**
semble pertinent et
notez-le quelque part.

1. Répétition

- Il est naturel d'oublier.
- Plus on répète, plus l'oubli est lent.
- Plusieurs répétitions sont nécessaires.
- Il faut espacer les répétitions !

Oubli



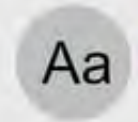
En pratique

- Une bonne concentration en cours permet de faire les premières répétitions.
 - Prenez des notes pour rester concentré.e !
- Il vaut mieux faire 4 fois 30 minutes que 1 fois 2h.
 - Séparez le vocabulaire en plusieurs morceaux.
 - Faites un exercice de physique par jour pendant 3 jours plutôt que tous les exercices le même jour.
- Réviser un sujet quelques semaines/mois après le test réactive les connaissances.
 - Refaire un exercice du 1^{er} thème de maths durant les vacances de Noël et/ou de Pâques.

Planifiez !

- Choisissez un test qui arrive prochainement.
- Trouvez 5 à 7 moments d'ici au test pour le réviser.
 - Fixez les jours et les heures de travail.
 - Fixez le temps de travail de chaque session. (C'est plus motivant de commencer à travailler quand on sait quand ça s'arrête. Utilisez un minuteur.)
 - Estimez le contenu de chaque session (chapitres, exercices, ...).
 - Écrivez tout ça quelque part (feuille, agenda, ...).

2. Réactivation

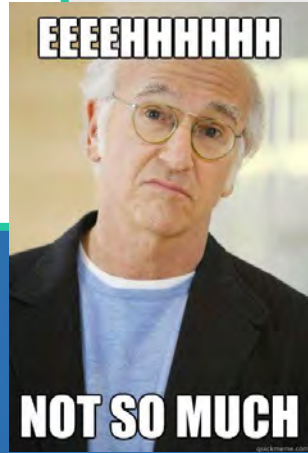


MÉMOIRE DE TRAVAIL

ENCODAGE

RÉCUPÉRATION

Lecture, écoute, suivi d'un cours, relecture, ...

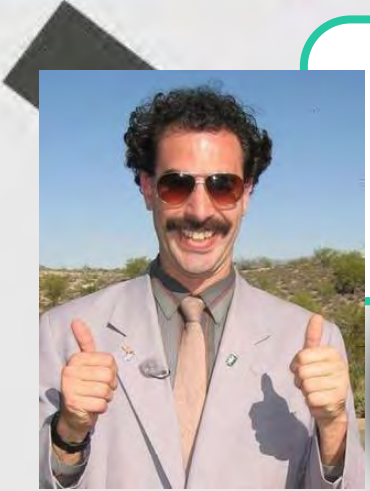


CONSOLIDATION



MÉMOIRE À LONG-TERME

AMORCES



Exercices, questions, auto-tests, ...



En pratique



Préférer les auto-test (questions, exercices, ...) à la relecture.

Meilleure concentration
Meilleure mémorisation



Utiliser des applications ou des fiches.

Quizlet
Boite de Leitner



Utiliser le groupe pour gagner du temps et se motiver.

Partager les questions avec la classe.
Se répartir les sujets.



Essayer de répondre aux questions en classe.

À vous...

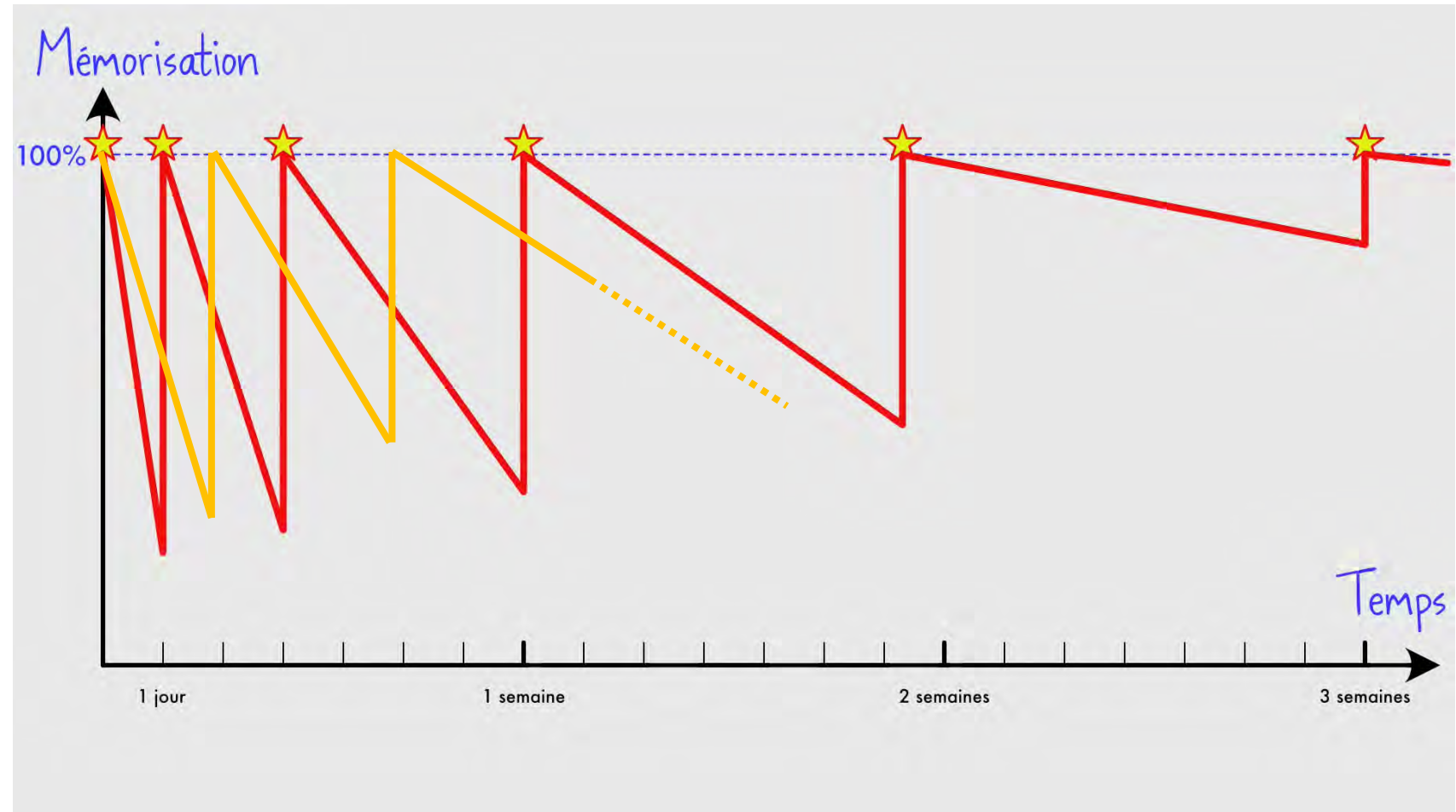
- Créez un maximums de questions sur le sujet de votre prochain test.
- Utilisez Quizlet ou des fiches.
- Favorisez les éléments que vous maitrisez le moins.

Encodage

- Mieux encoder les infos.
- Retarder l'oubli.
- Limiter les répétitions.

Comment ?

- Faire des liens !



Faire des liens.

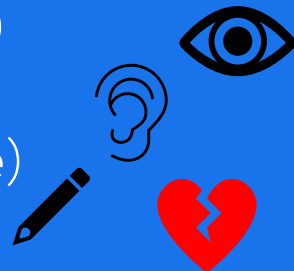
Trouver des exemples :

- Images connues
- Créer des phrases.
- Utiliser ce qui se trouve déjà dans le cerveau.



Utiliser tous ses sens :

- Vision (couleur, ...)
- Ouïe (musique, ...)
- Motricité (écriture)
- Émotions



Structurer l'info :

- Tableau
- Schéma
- Mindmap



Faire
des
liens.

Avez-vous mémorisé ?



VICTOR HUGO A ÉCRIT

Avez-vous mémorisé ?



VICTOR HUGO A ÉCRIT LES MISÉRABLES
EN 1862.



Les Misérables 1862

En pratique



Multiplier les sens : lire, écrire, écouter, dessiner, ...



Utiliser des couleurs pour se souvenir des déterminants en allemand.



Créer des histoires en y plaçant un maximum de détails et de personnages connus.



Regarder des séries avec les sous-titres (mots en contexte, expressions, lecture et écoute, ...).



Faire des résumés sous forme de mindmap ou de tableau.



Méthodes efficaces mais longues. À utiliser quand c'est nécessaire.



À vous...

À choix :

- Prenez les mots/concepts de votre futur test les plus difficiles à mémoriser et inventez une histoire/image.
- Résumez le thème à l'aide d'une mindmap ou d'un tableau.

Quelques conseils en vrac



Bien dormir.

➔ Heures fixes



Avoir le matériel sous la main.

➔ Téléphone, cartes, ...



Être régulier.ère.

➔ Se fixer des heures de travail.



Prendre des pauses régulièrement.

➔ 25 min travail / 5 min pause



Travailler en groupe.

➔ Se questionner. Se motiver.



Écouter de la musique.

➔ Sans paroles, positive

➔ Meilleure concentration et moins de stress.

Conclusion

QU'EST-CE QUE VOUS RETENEZ DE CET ATELIER ?

- ✓ Choisissez un ou deux concepts importants que vous souhaitez retenir ou mettre en place et écrivez-les quelque part.



RAPPEL :

- ✓ N'essayez pas de tout changer en une fois. Choisissez les techniques que vous trouvez réalistes.
- ✓ Soyez indulgent.e.s avec vous-même.



Besoin de plus ?

⇒ Écrivez à votre coach !



Coaching

Écrivez-nous !

Avez-vous mémorisé ?



VICTOR HUGO A ÉCRIT

Sources

- <https://www.youtube.com/watch?v=RVB3PBPxMWg&t=731s> (Vidéo sur les méthodes d'apprentissage. À regarder !)
- <https://www.umgc.edu/blog/how-music-can-help-you-study>
- <https://www.chuv.ch/fr/sommeil/cirs-home/patients-et-familles/bien-dormir/lhygiene-du-sommeil>