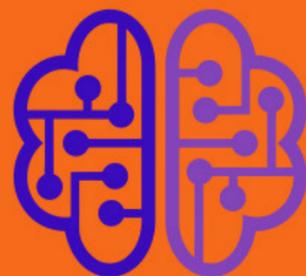


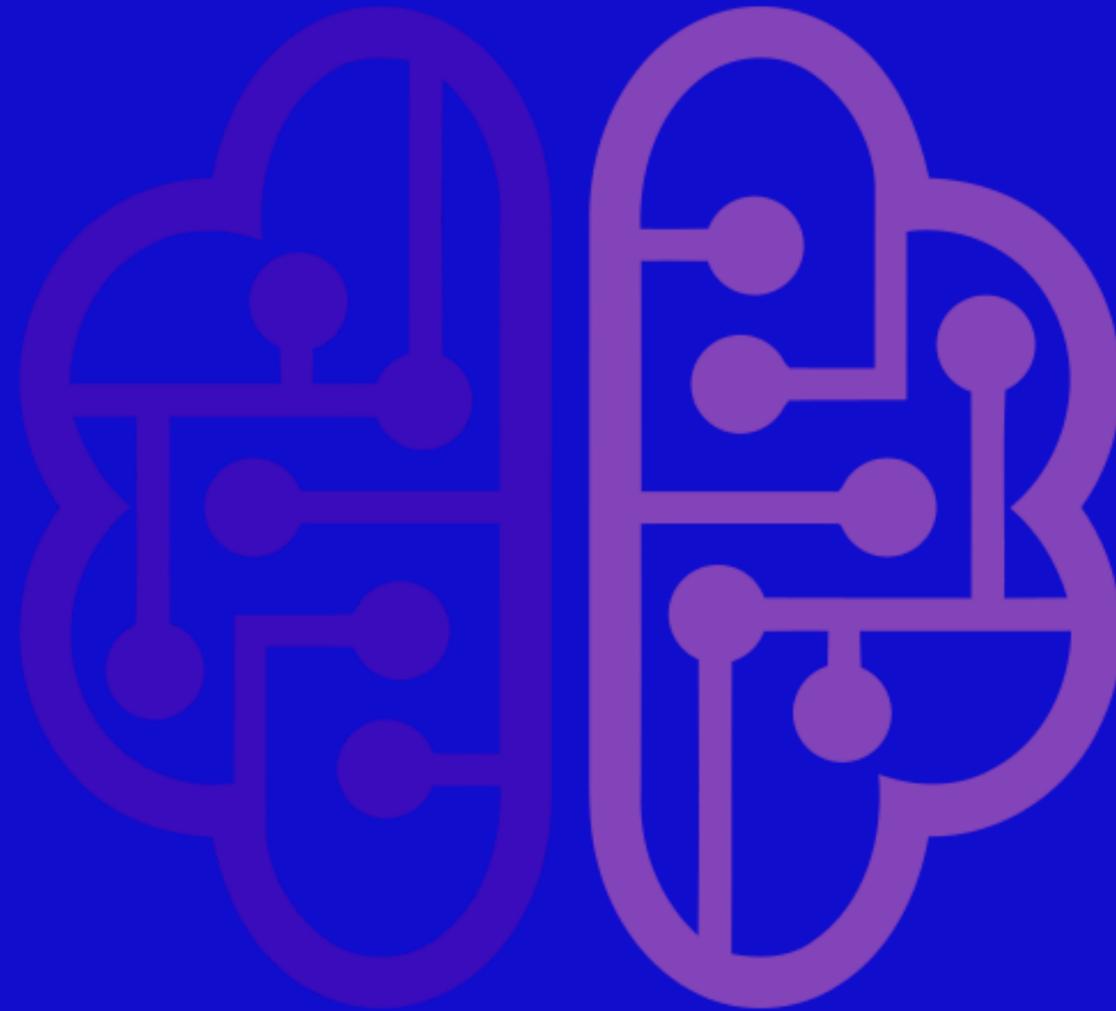
3

Les techniques de mémorisation

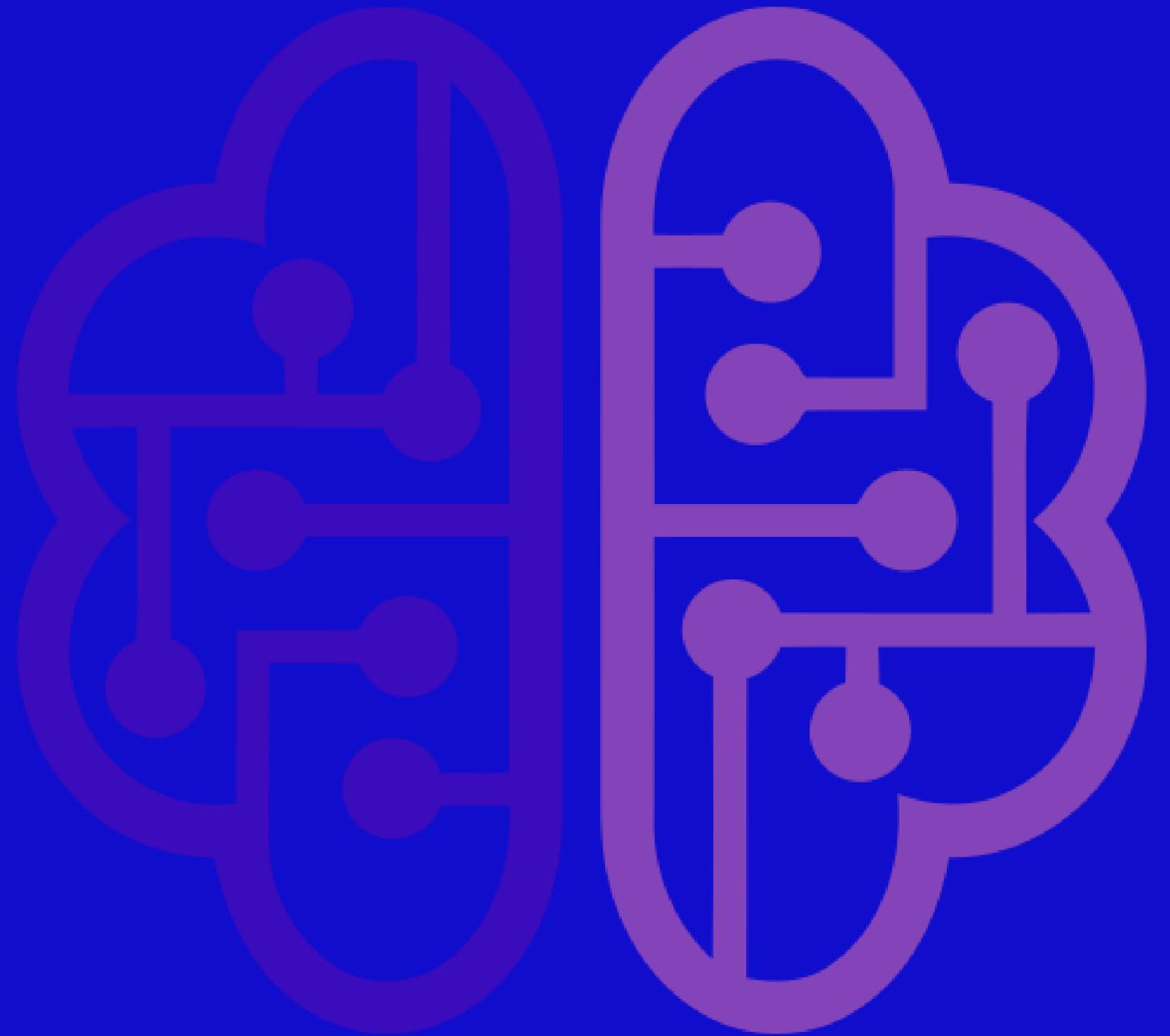


Crée ton chemin

3-1 L'écoute active



**L'écoute active,
c'est l'inverse de
l'écoute passive !**



L'écoute active se fait au moment de la première étape de la mémorisation, c'est l'encodage.

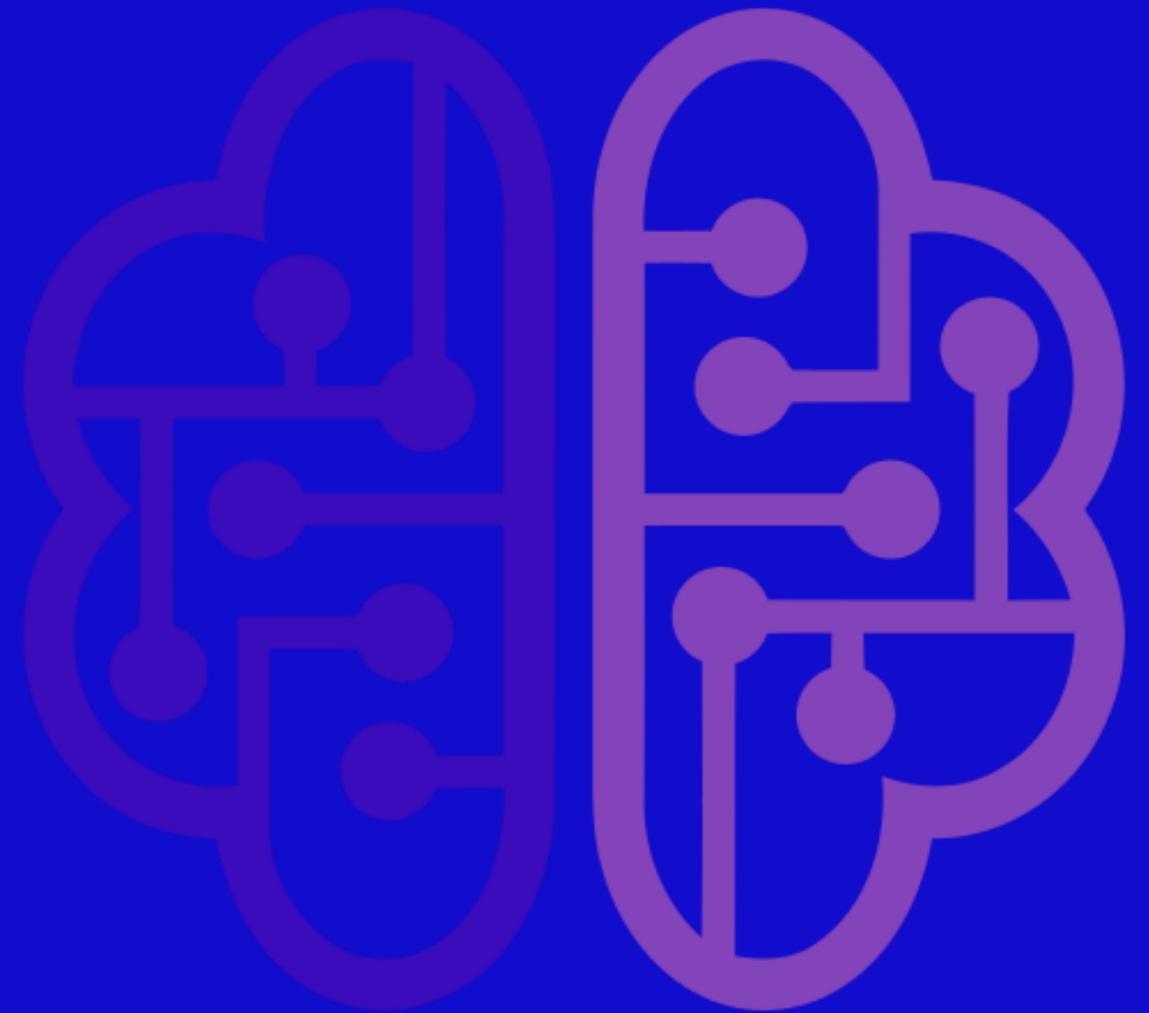
Quand vous êtes en cours, vous devez vous intéresser et être attentif à ce que vous dit votre professeur.

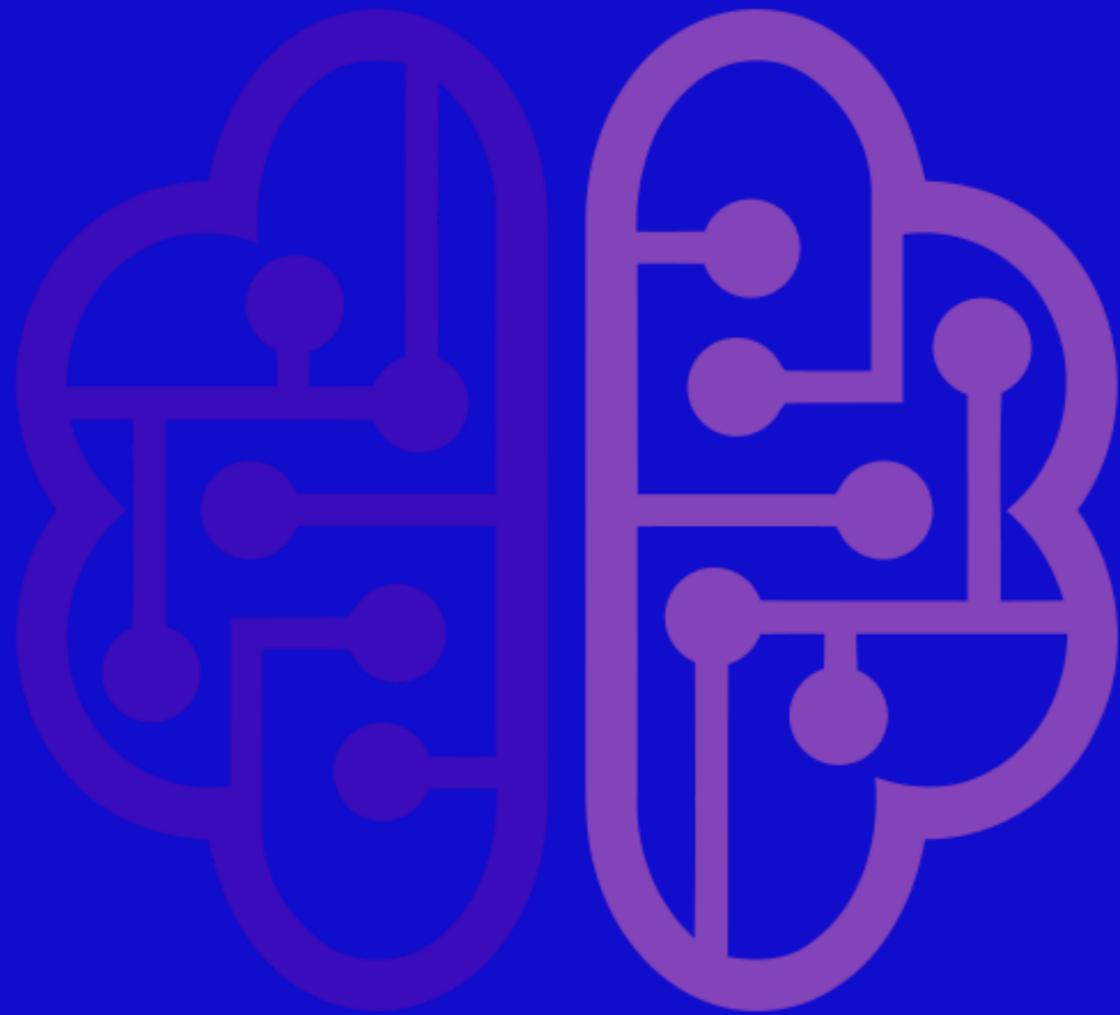
Cela suppose qu'en amont du cours, vous avez pris un peu de temps pour revoir ,même rapidement, le cours précédent.

De cette façon vous avez déjà une idée de ce qui va être abordé.

Puis en classe, vous devez bien écouter votre professeur, prendre des notes, participer à l'oral, et ne pas hésiter à poser des questions

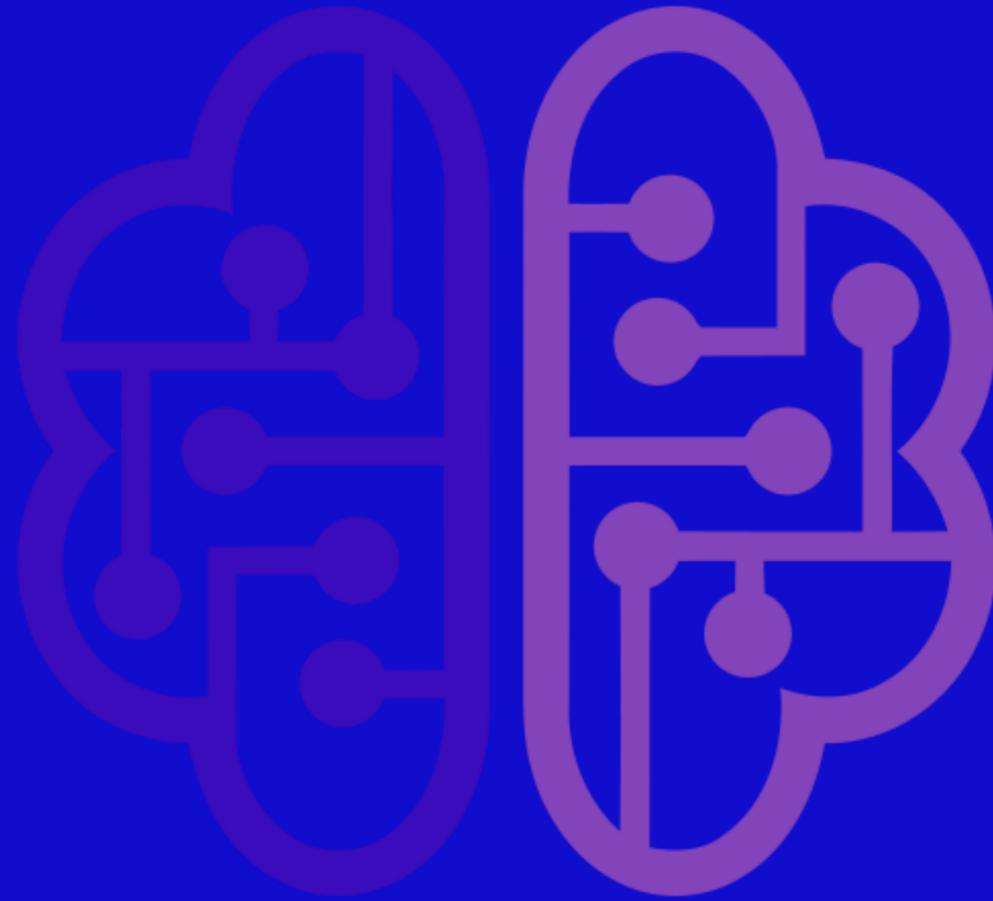
**A ne surtout pas
faire :**
**papoter avec les
copains, faire la
sieste (même si vous
êtes sur la
digestion) , regarder
votre portable**





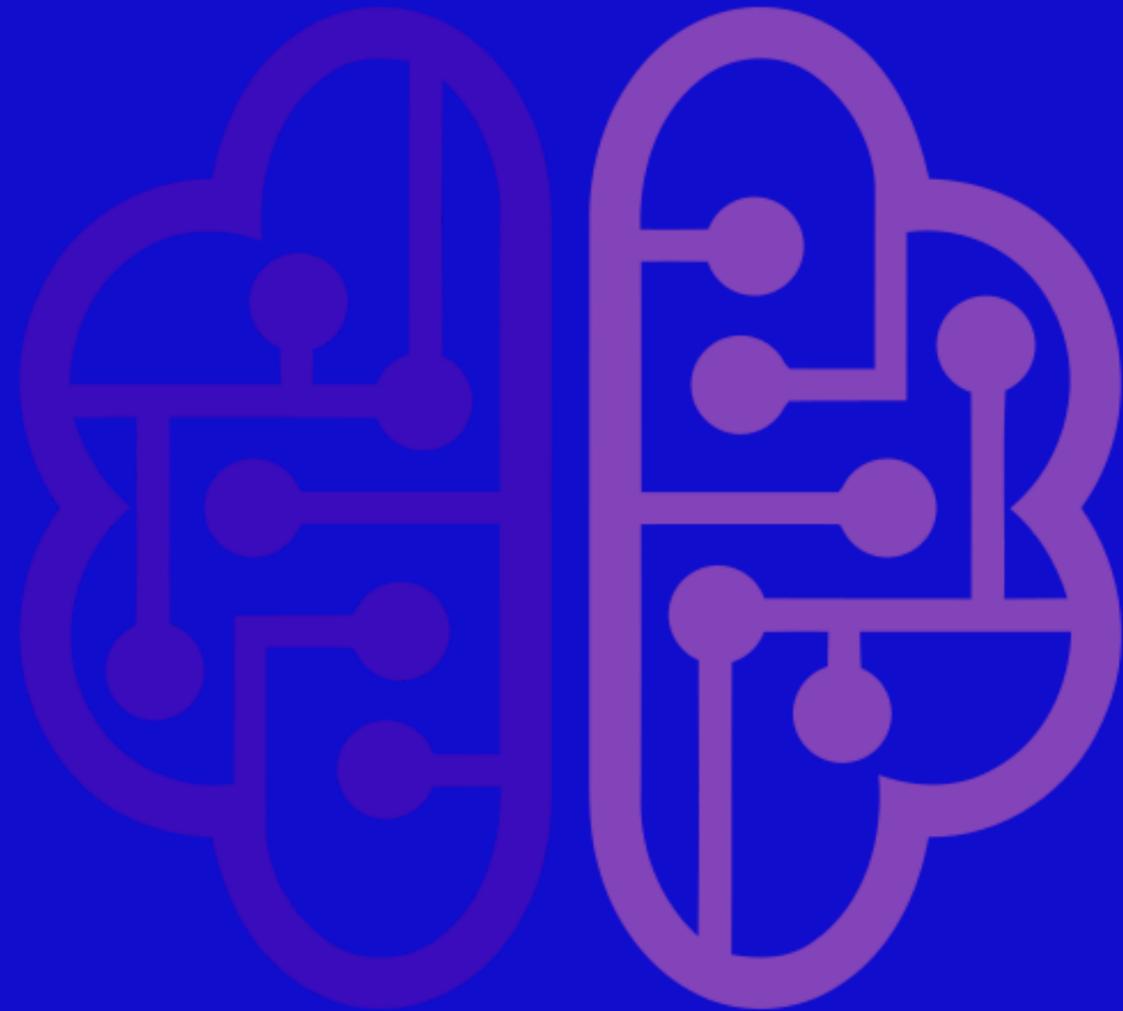
Pour ceux qui ont **l'école à la maison**, comme le CNED,

en lisant pour la 1^{ère} fois le cours ou en regardant les vidéos de cours, **prenez des notes et notez vous à part les questions que vous avez à poser à vos professeurs.**

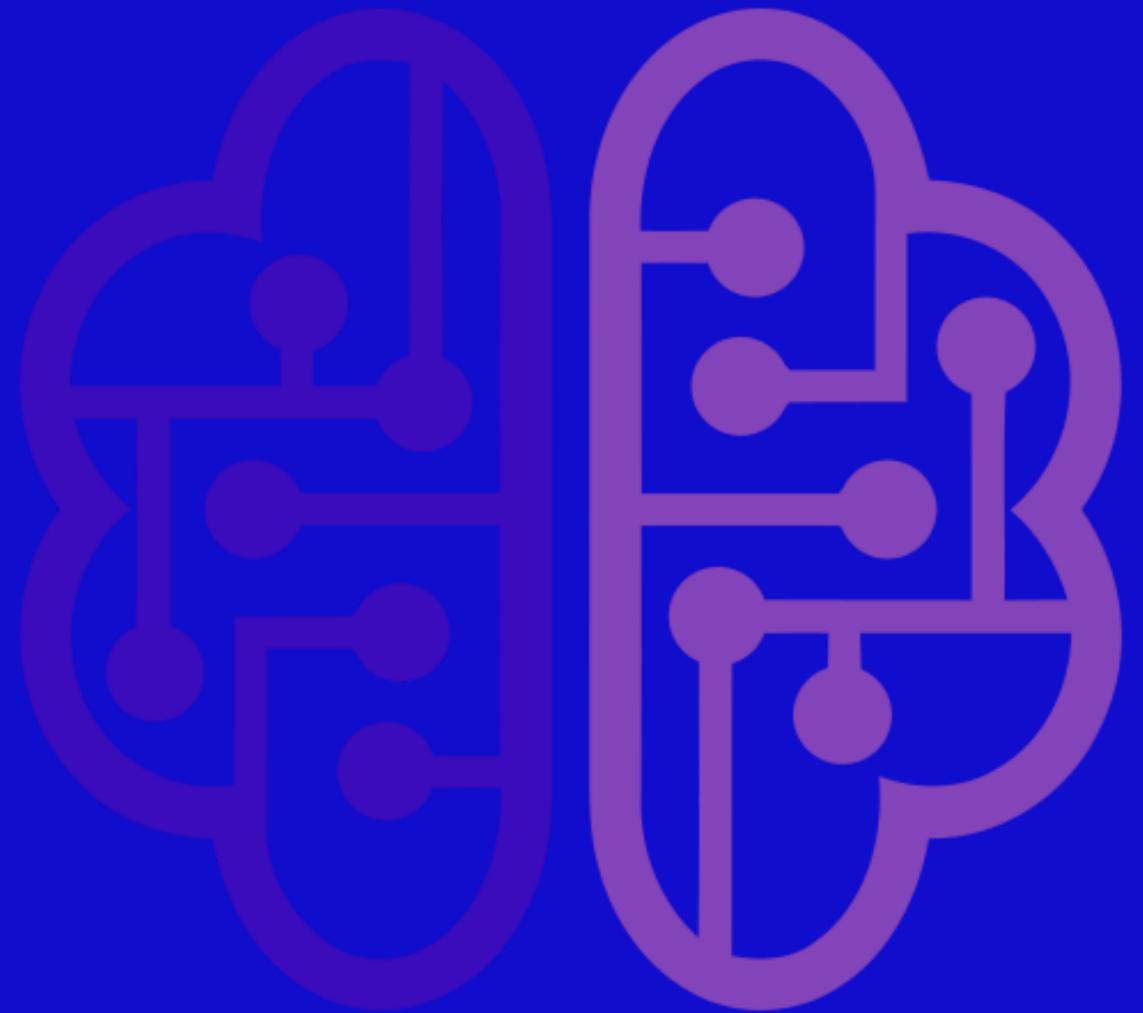


**En adoptant une écoute active,
vous serez mieux préparé pour la
suite des étapes de la mémorisation.**

3-2 La répétition



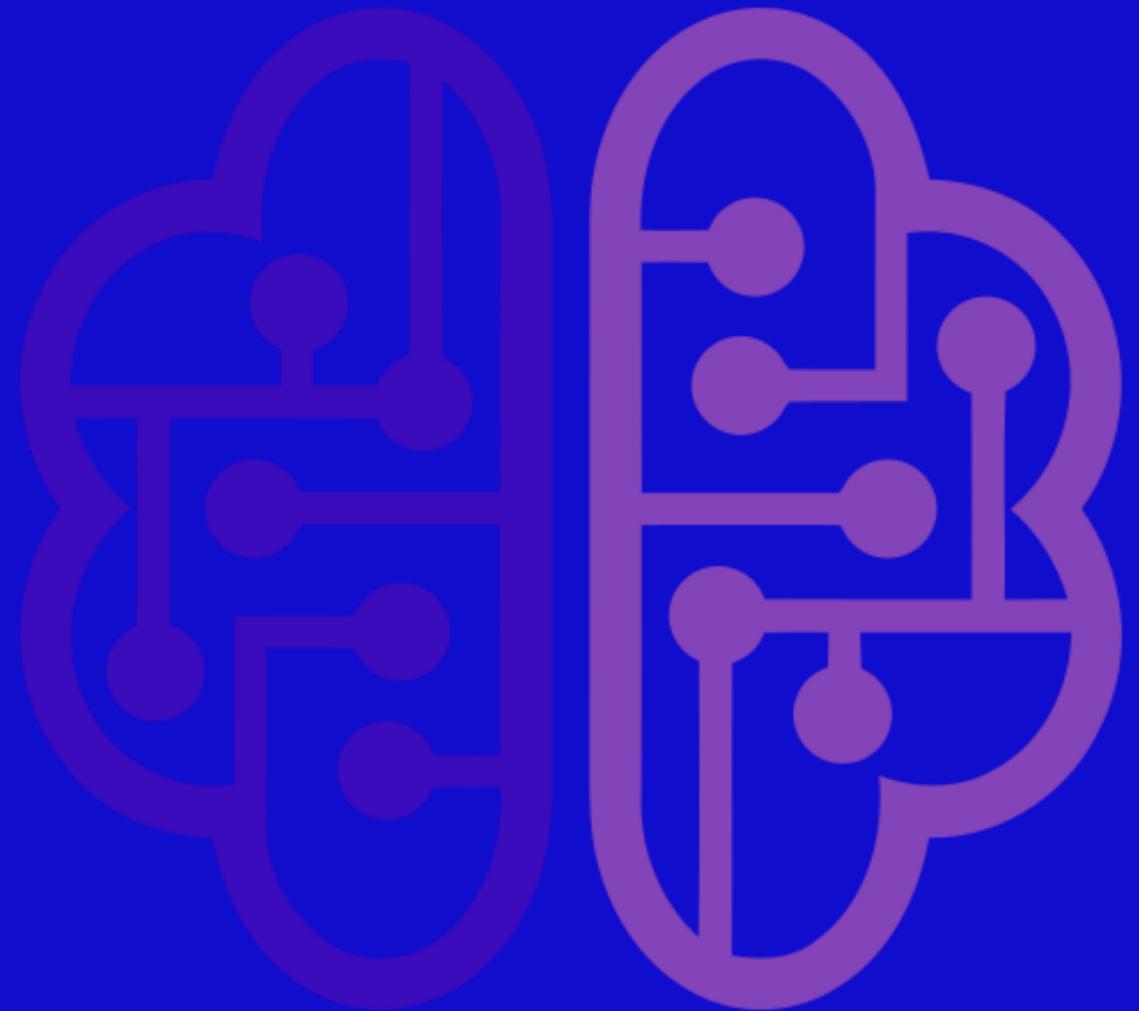
**Notre
prédisposition
à l'oublie
est
des plus
efficaces.**

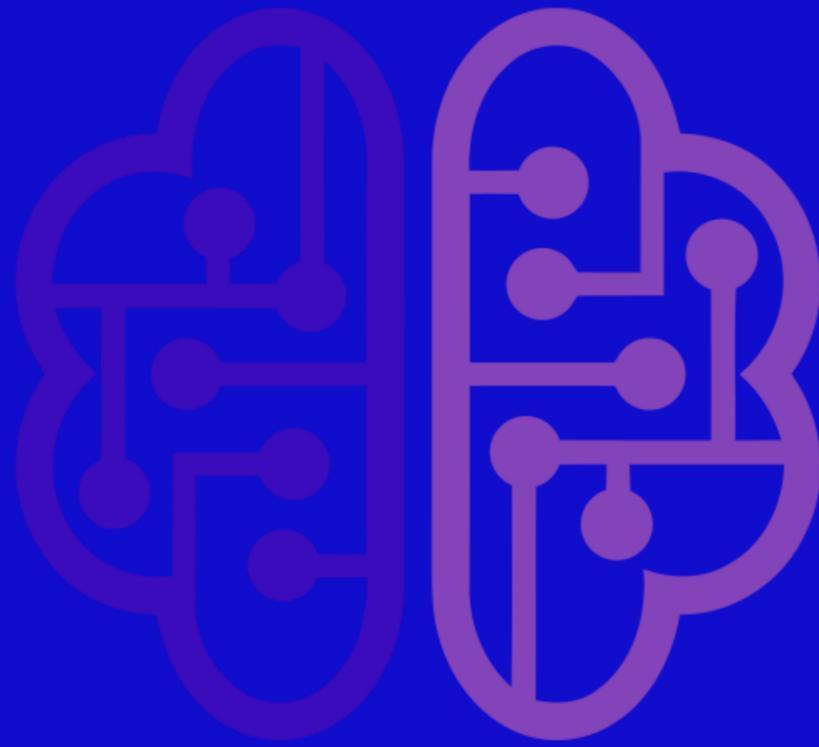


La méthode de répétition est une stratégie efficace pour mémoriser des informations à long terme.

Elle consiste à répéter l'apprentissage à intervalles réguliers pour renforcer la mémoire.

Cette méthode consiste à réviser l'information à des moments spécifiques après la première exposition (qui est l'écoute en cours ou l'écoute active).



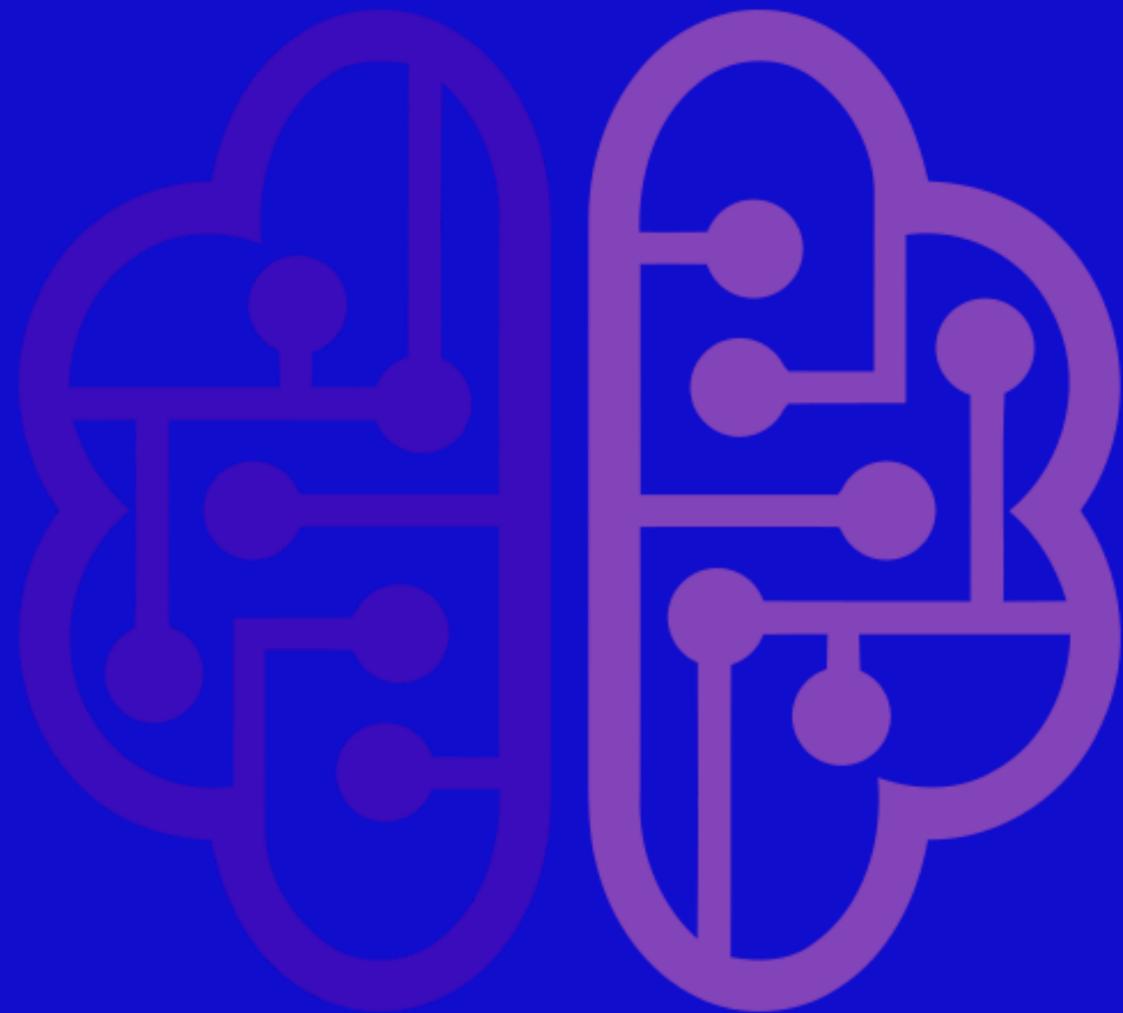


La première répétition doit avoir lieu le soir ou le lendemain de l'apprentissage initial

Cela permet de renforcer la mémoire à court terme.

Ensuite, la deuxième répétition doit avoir lieu une semaine plus tard

Cette répétition est cruciale car elle permet de transférer l'information de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme.



**Pour simplifier la
méthode,
tous les soirs,
revoyez tous les cours
de la journée,
et le week-end
revoyez tous
les cours de la semaine.**

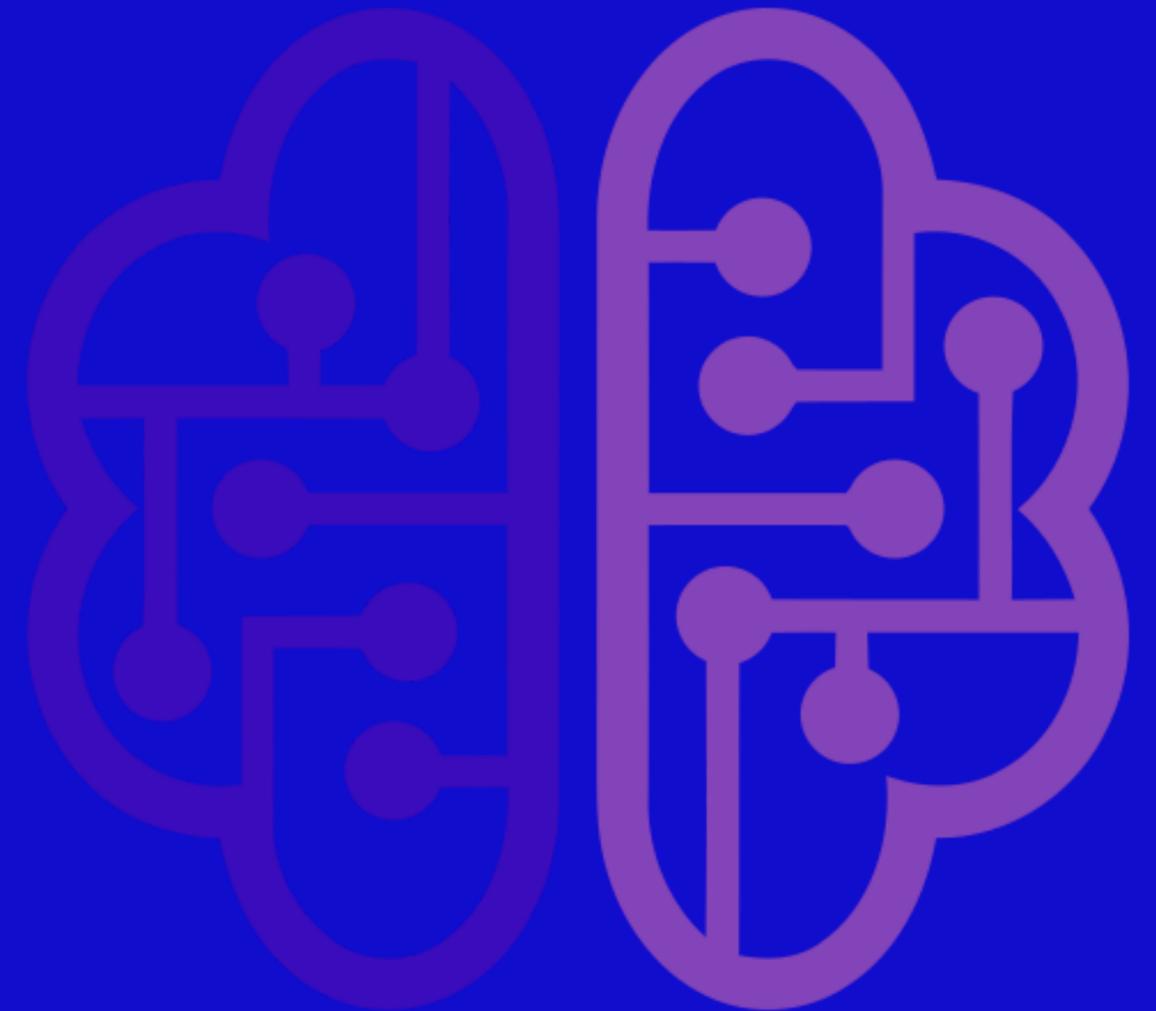
La troisième répétition doit avoir lieu un mois après la deuxième.

À ce stade, vous aurez renforcé la mémoire à long terme et vous serez en mesure de récupérer l'information plus facilement. (en général, cette répétition se fait en prévision des interros)

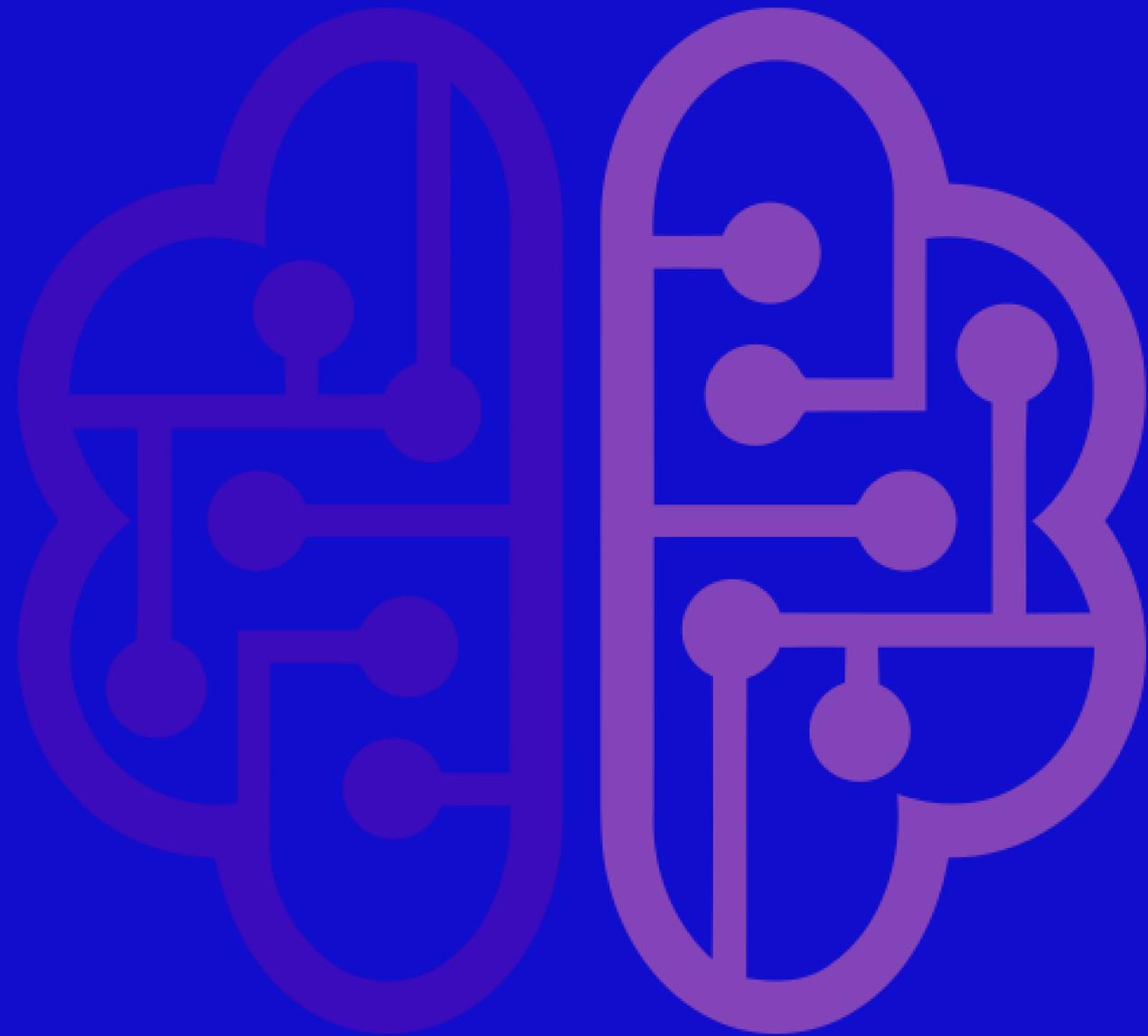
Ensuite, vous pouvez continuer à réviser l'information à des intervalles plus longs, comme tous les six mois ou tous les ans, selon l'importance de l'information.

Il est important de noter que

**la méthode de
la répétition espacée
ne fonctionne que si
la première exposition
est suffisamment solide
(l'écoute active) et si
la répétition est
effectuée régulièrement.**

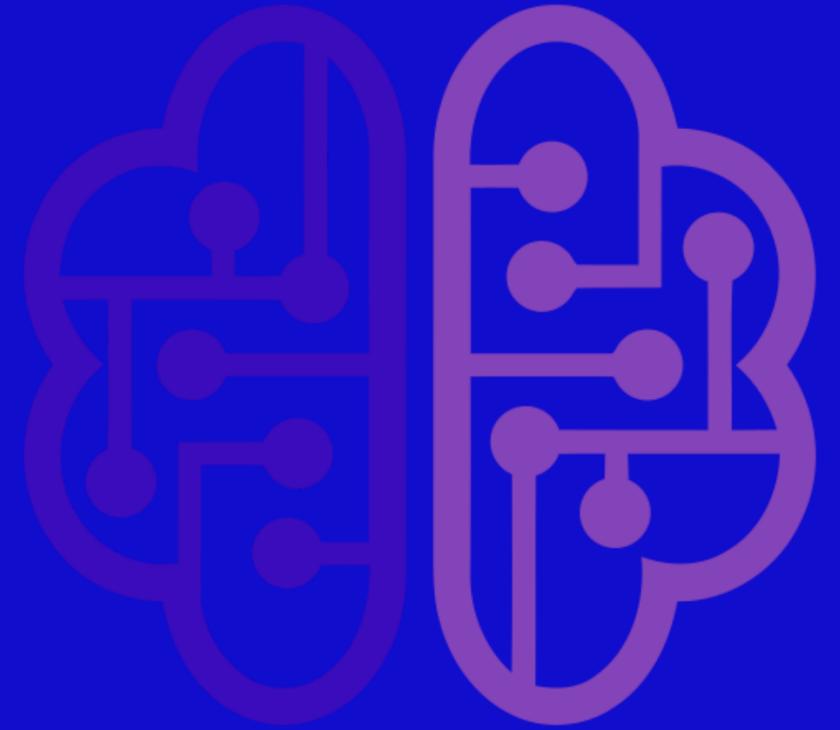


3-3 La méthode pomodoro



La méthode Pomodoro est une technique de gestion du temps qui permet de mieux se concentrer et de mieux mémoriser

Il est prouvé que quand on étudie, on retient davantage les informations du début et de la fin, alors qu'on a du mal à se souvenir de ce qu'on a appris au milieu.



La méthode Pomodoro consiste à diviser son temps de travail en périodes de 25 minutes

Pendant ces périodes, vous devez vous concentrer sur une tâche spécifique et éviter toute distraction

Une fois ces 25 min passées, vous faites une pause de 5 minutes.

Après avoir fait 4 fois les 25 min, vous prenez une pause plus longue de 15 à 30 minutes.



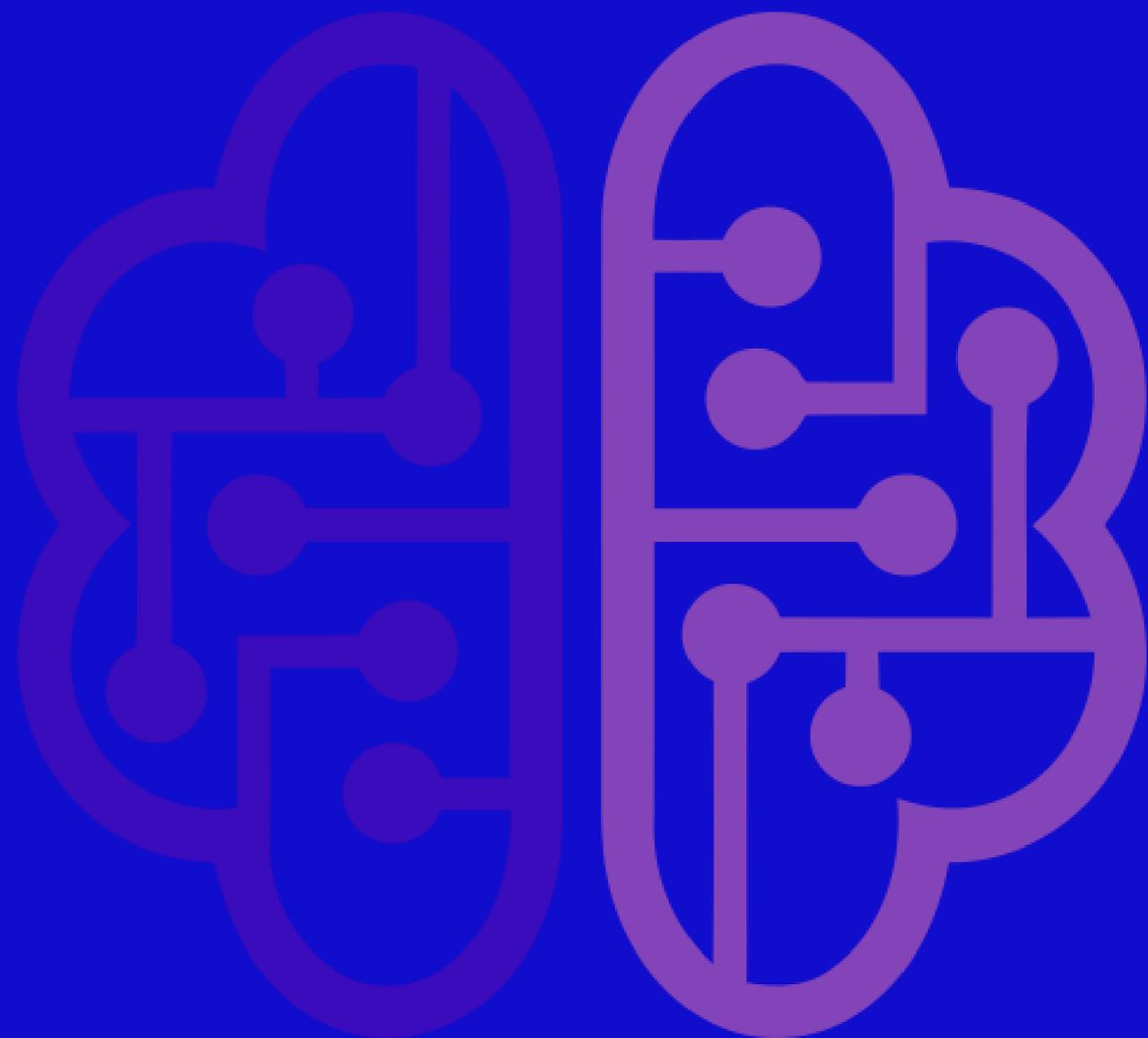
Pour mettre en place la méthode Pomodoro, vous devez suivre les étapes suivantes :

1- Prenez un minuteur pour minuter une période de 25 minutes.

2- Travaillez ou étudiez pendant la période de 25 minutes

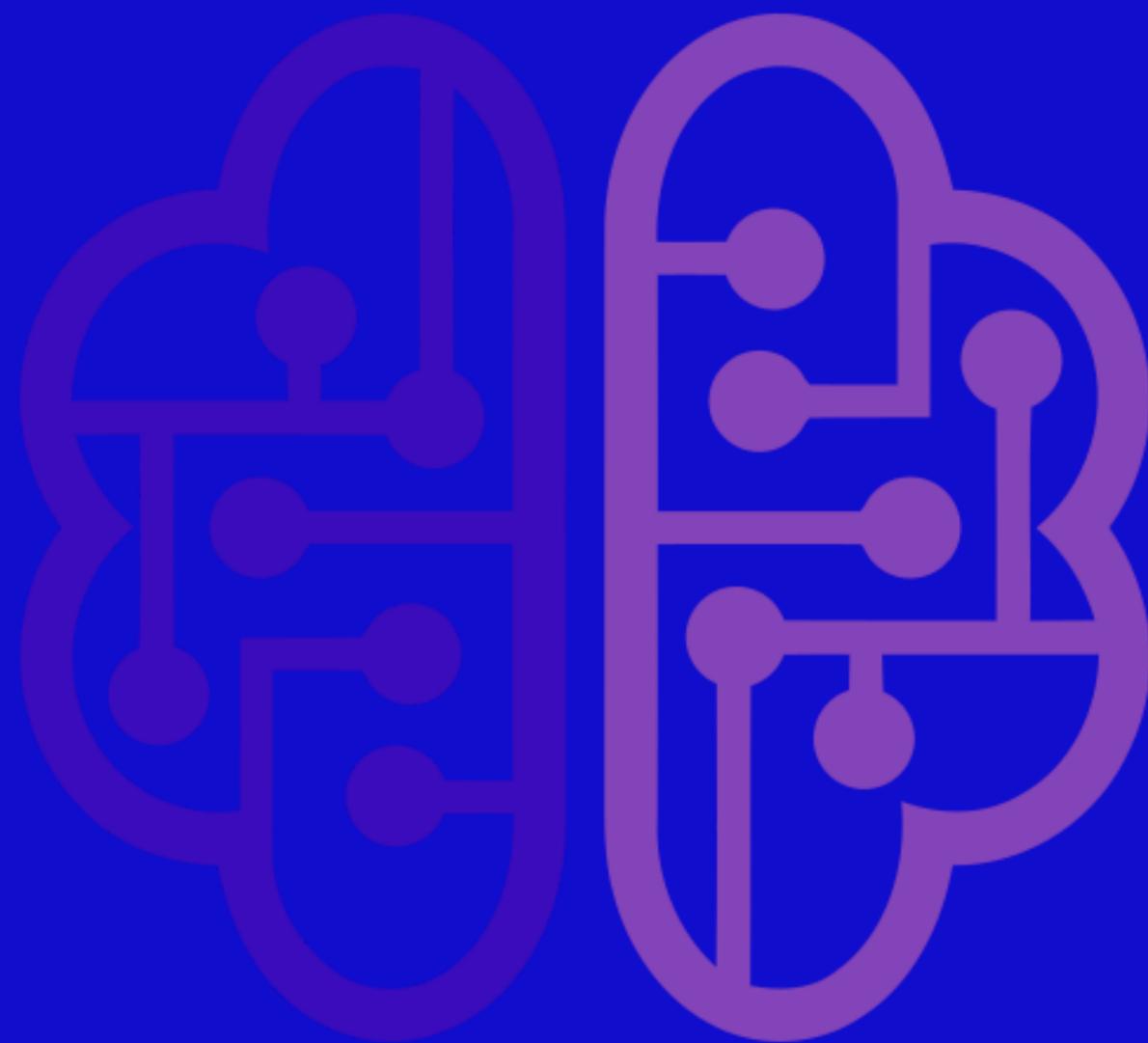
3- Lorsque les 25 min sont terminées, prenez une pause de 5 minutes pour vous détendre et vous éloigner de votre travail. (exemple de pause : vous faire un en-cas, boire un verre d'eau, aller marcher, écouter de la musique.....)(n'allez surtout pas voir vos messages sur vos portables ou sur les réseaux sociaux, ça va vous déconcentrer)

4- Après quatre périodes de 25 min, prenez une pause plus longue de 15 à 30 min pour vous reposer et recharger vos batteries.



**Vous pouvez vous
servir de La
méthode Pomodoro
pour apprendre vos
leçon, mais aussi
pour faire vos
devoirs.**

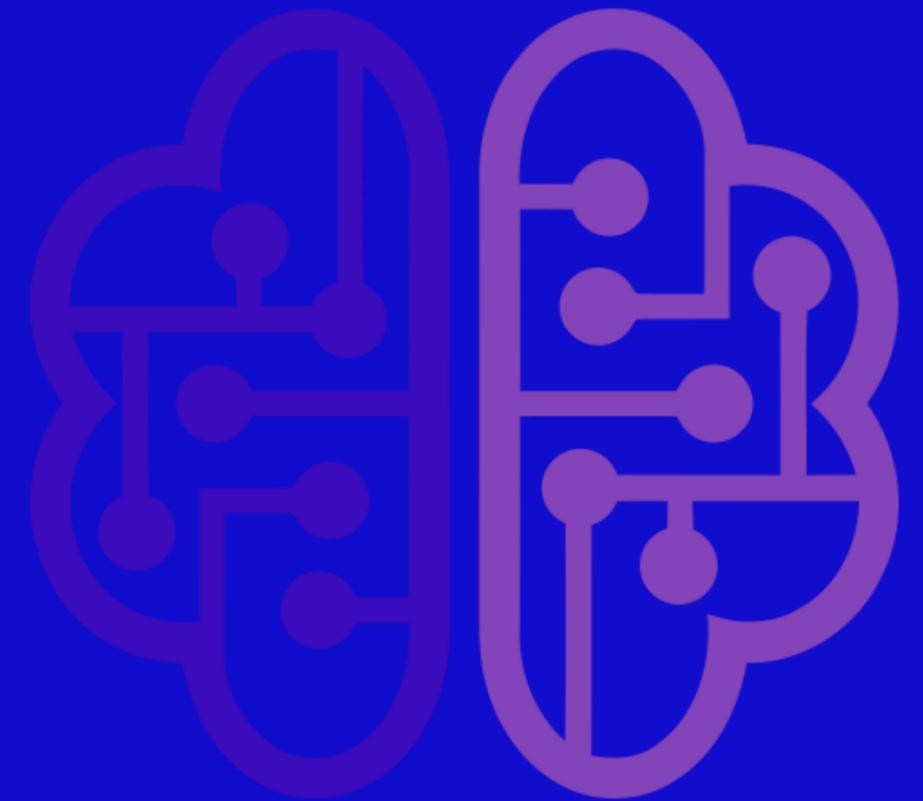
3-4 La lecture active

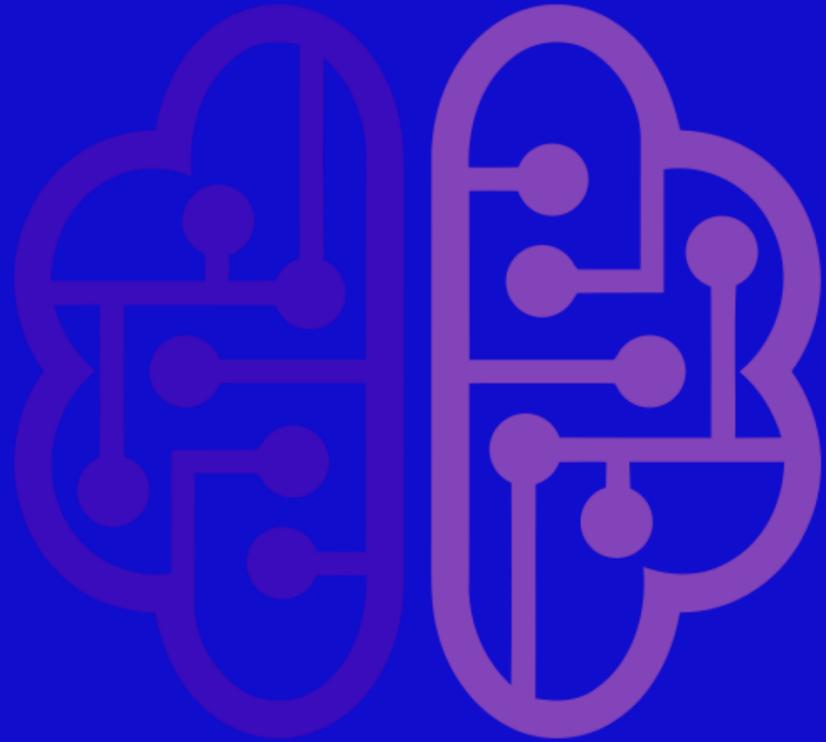


Il ne suffit pas de lire simplement votre cours, ou même d'apprendre par cœur

Certains étudiants se plaignent d'ailleurs de passer des heures à relire leurs notes "sans que rien ne rentre".

Vous devez vous impliquer dans la relecture de vos cours, vous devez vous servir de votre mémoire, mais aussi de votre imagination et votre créativité .





Avant de relire votre cours, commencez donc par essayer de vous souvenir "à chaud" du contenu

Qu'avez vous appris en cours?

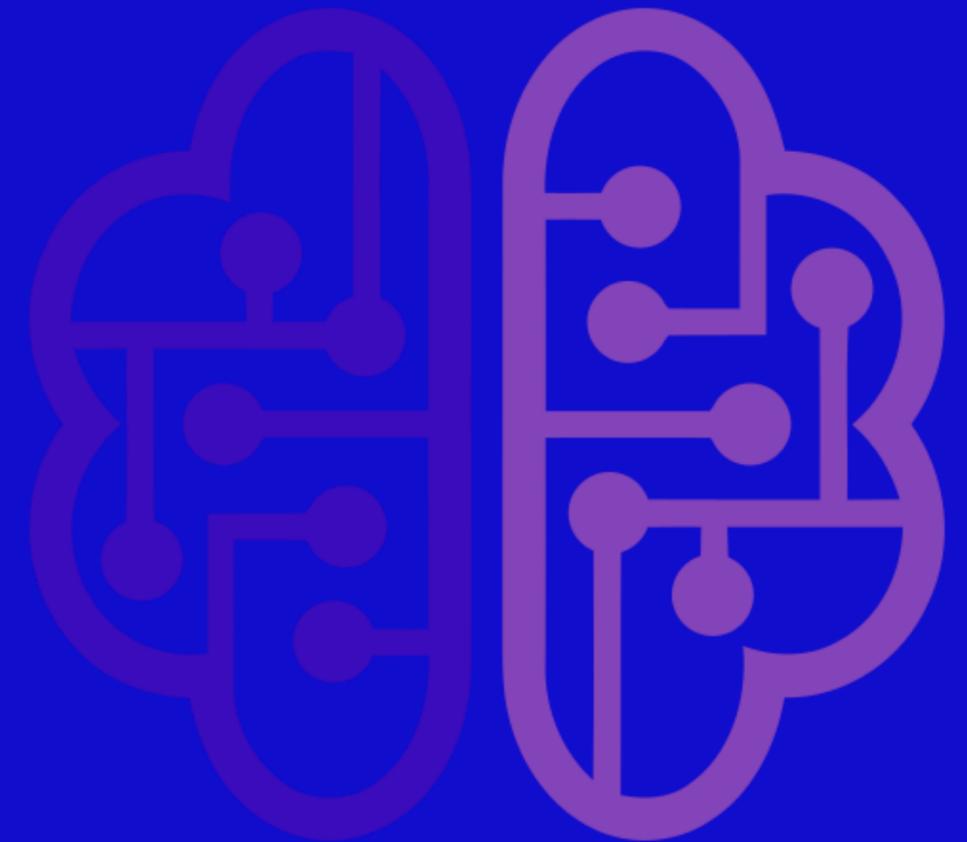
Le prof a-t-il donné des anecdotes, des détails qui vous ont marqué ?

Vous souvenez vous du plan du cours ?

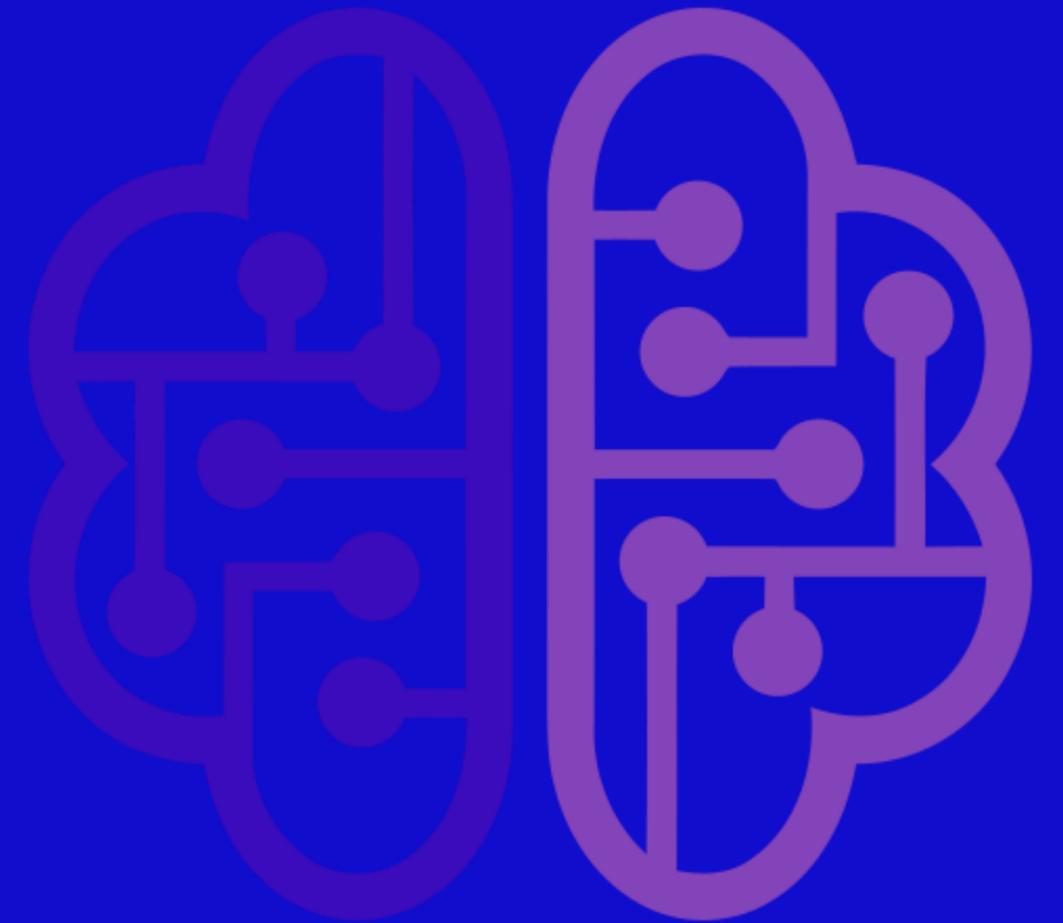
**Construisez des associations et des connexions
avec ce que vous connaissez déjà**

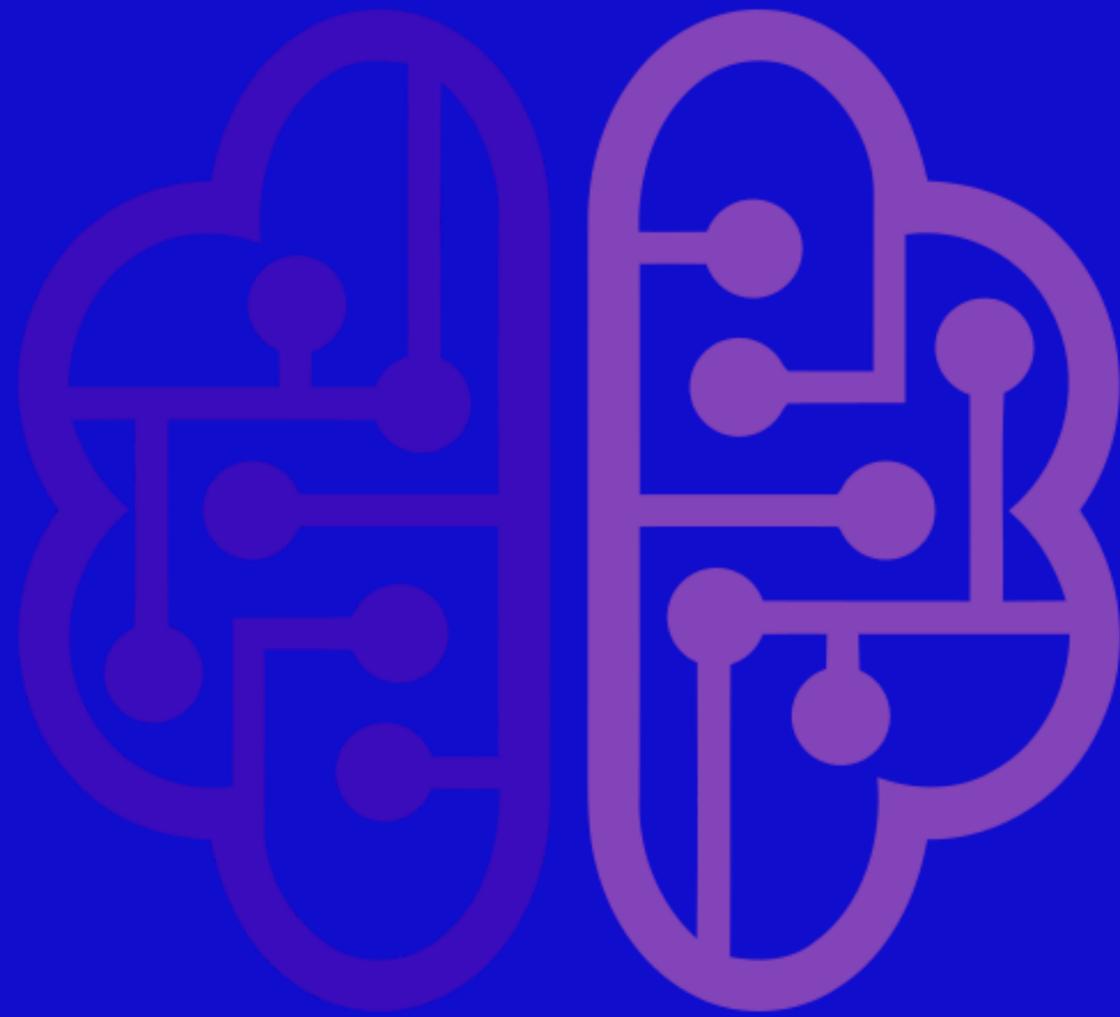
**Posez vous la question : Qu'est-ce que je sais
déjà et qui se rapproche de ce que je vais
apprendre ?**

**Notre cerveau fonctionne de manière
connectée, chaque neurone est relié aux autres
avec des connexions, en reliant vos nouvelles
connaissances à des connaissances plus
anciennes, vous aidez votre cerveau à créer ces
nouvelles connexions**



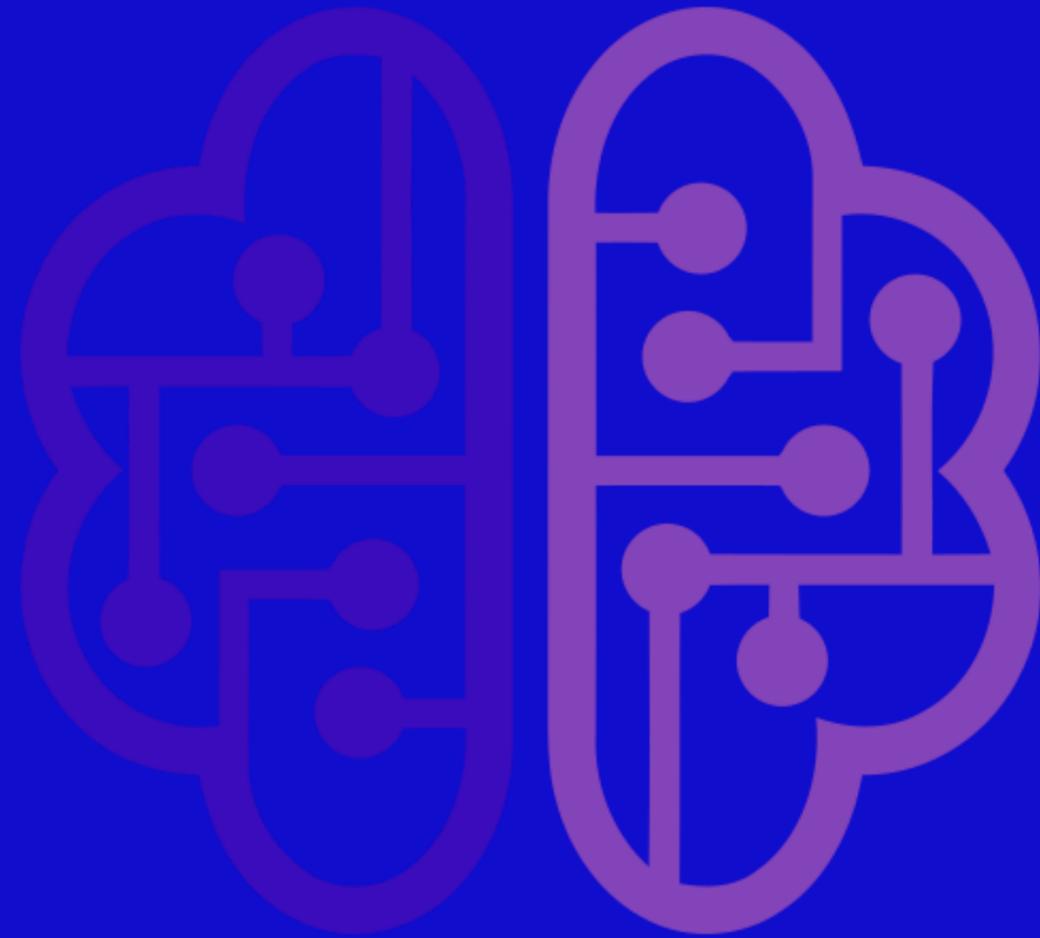
Par exemple, si on revient sur le cours de la révolution, vous pouvez faire une association avec le cours sur le règne de Louis 16 « c'est la suite », vous pouvez aussi faire une association avec un cours sur la devise française « Liberté égalité fraternité »





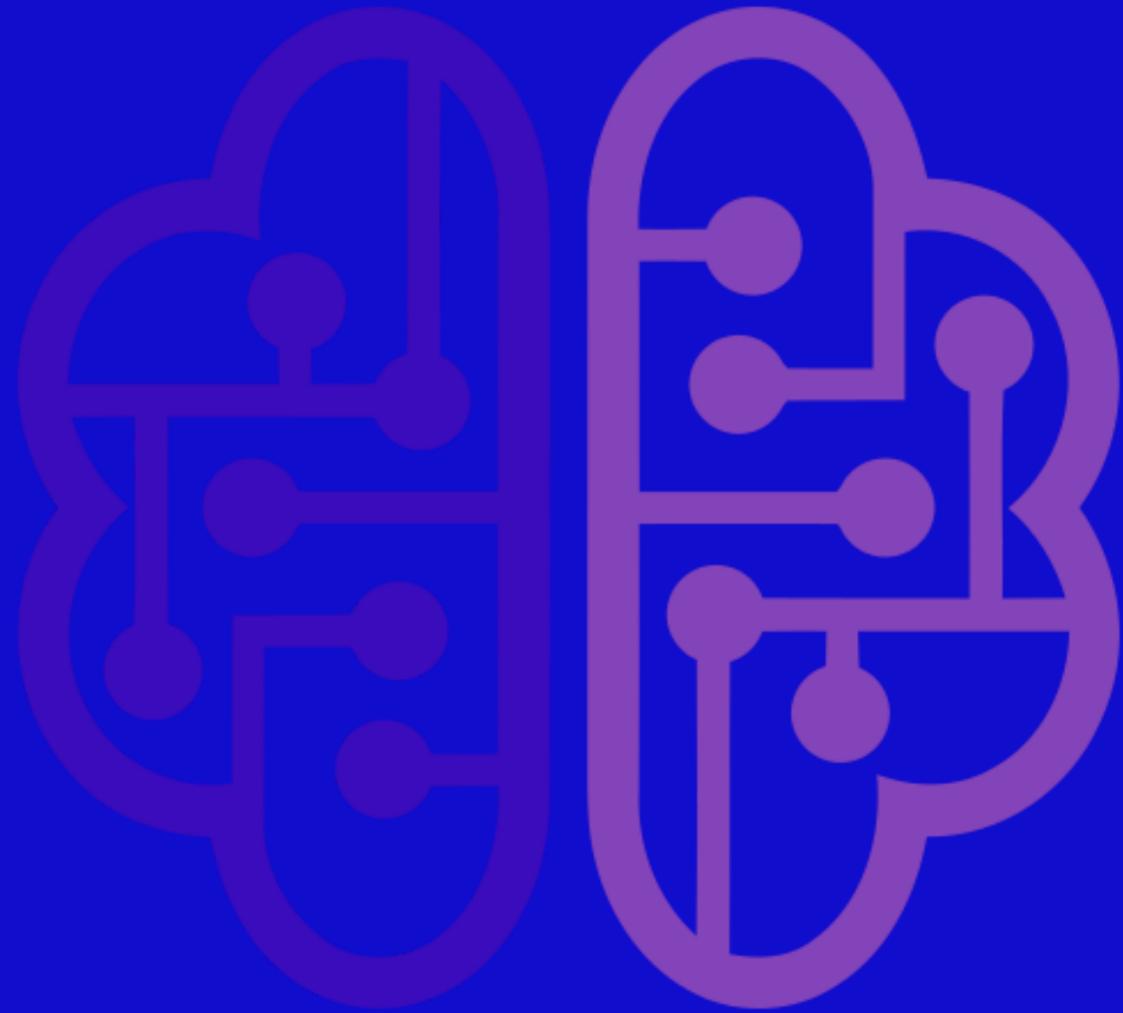
Ensuite, vous pouvez ouvrir votre cahier et relire votre cours pour commencer à l'apprendre.

Mais il ne suffit pas de lire simplement votre cours, prenez des notes, surlignez les mots importants.....



Dans les prochains paragraphes, vous allez découvrir d'autres méthodes de lecture active.

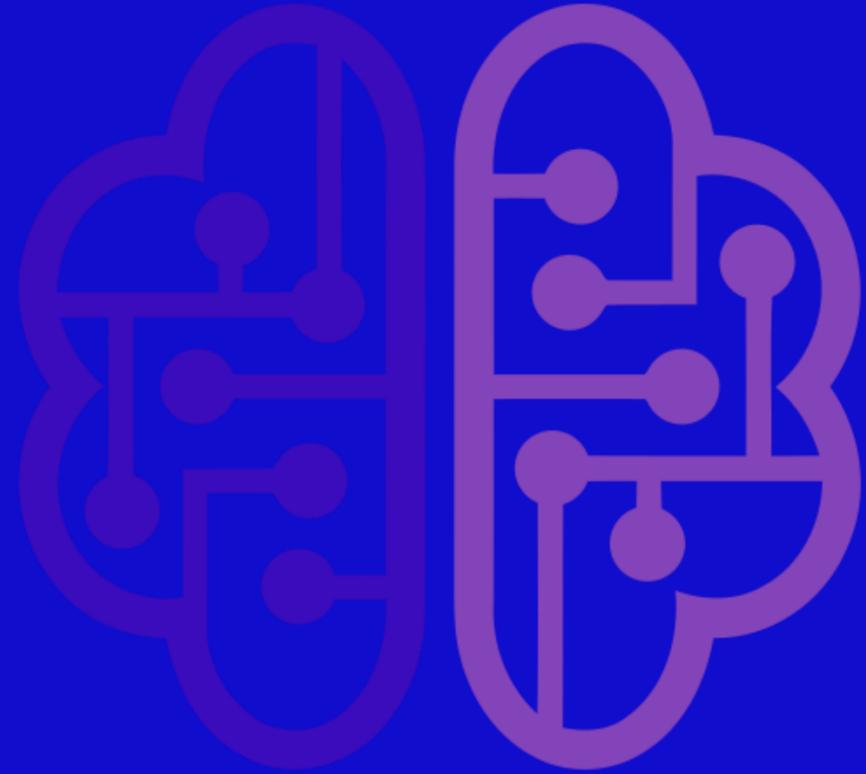
3-5 La visualisation mentale



Une autre façon de mémoriser facilement, et de lire en vous impliquant, c'est d'utiliser l'imagerie ou la visualisation mentale...

La visualisation mentale est une technique de mémorisation qui consiste à imaginer mentalement les informations que vous souhaitez retenir



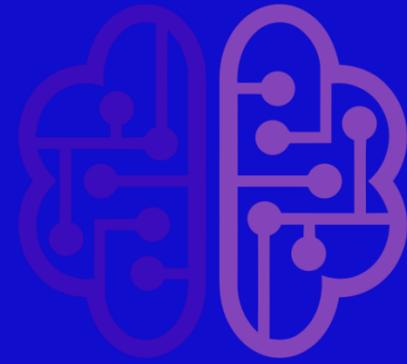


Vous devez vous créer des images mentalement, pour que votre mémoire s'en souviennne plus facilement

Utilisez des images aux couleurs vives et agréables,

vous pouvez aussi utiliser des images drôles ou des visuels humoristiques

Faîtes marcher votre créativité !



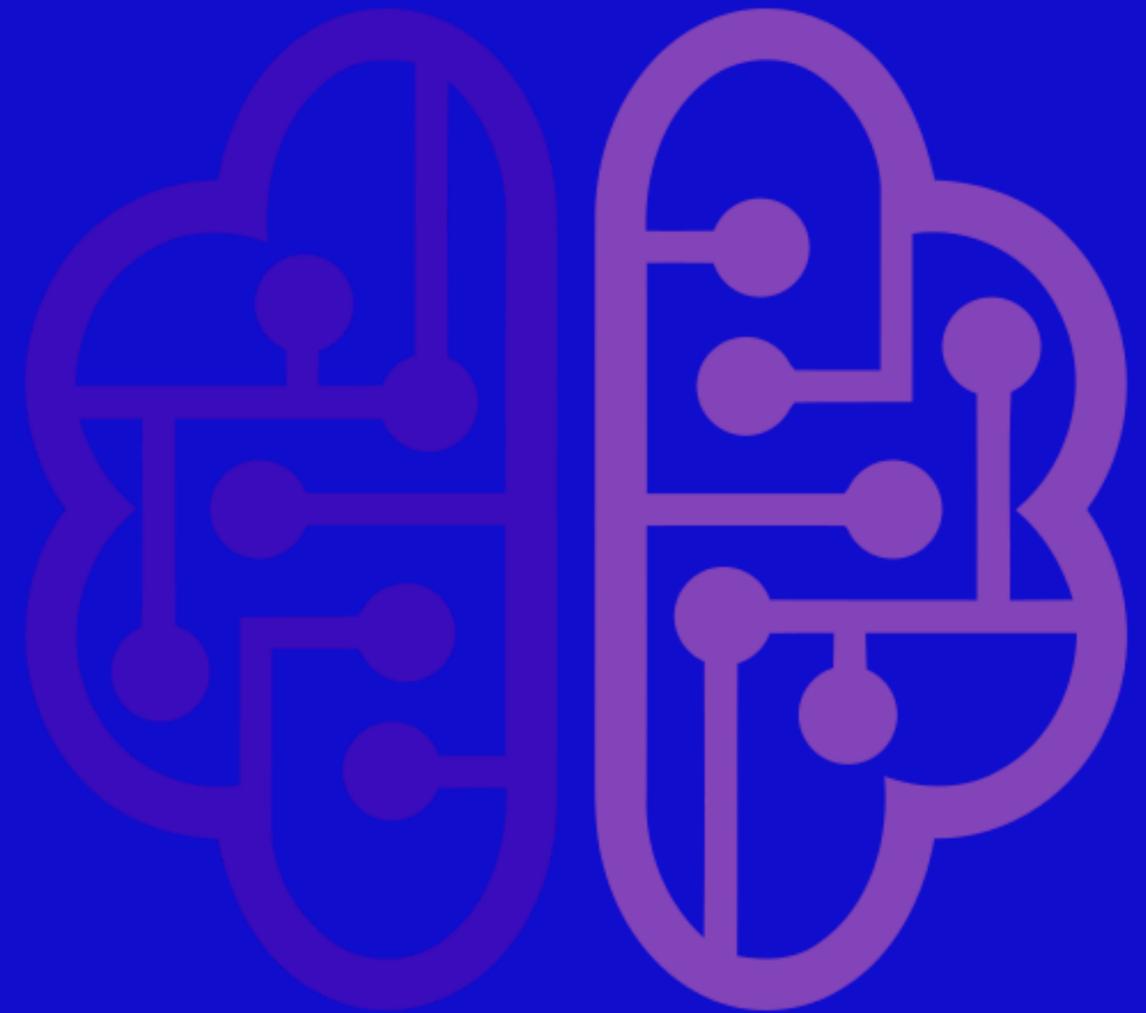
Prenons l'exemple du cours sur la Révolution française

Pour utiliser la technique de visualisation mentale, vous devez d'abord vous concentrer sur les informations les plus importantes du cours, comme les dates clés, les événements marquants, les noms de personnages historiques, etc.

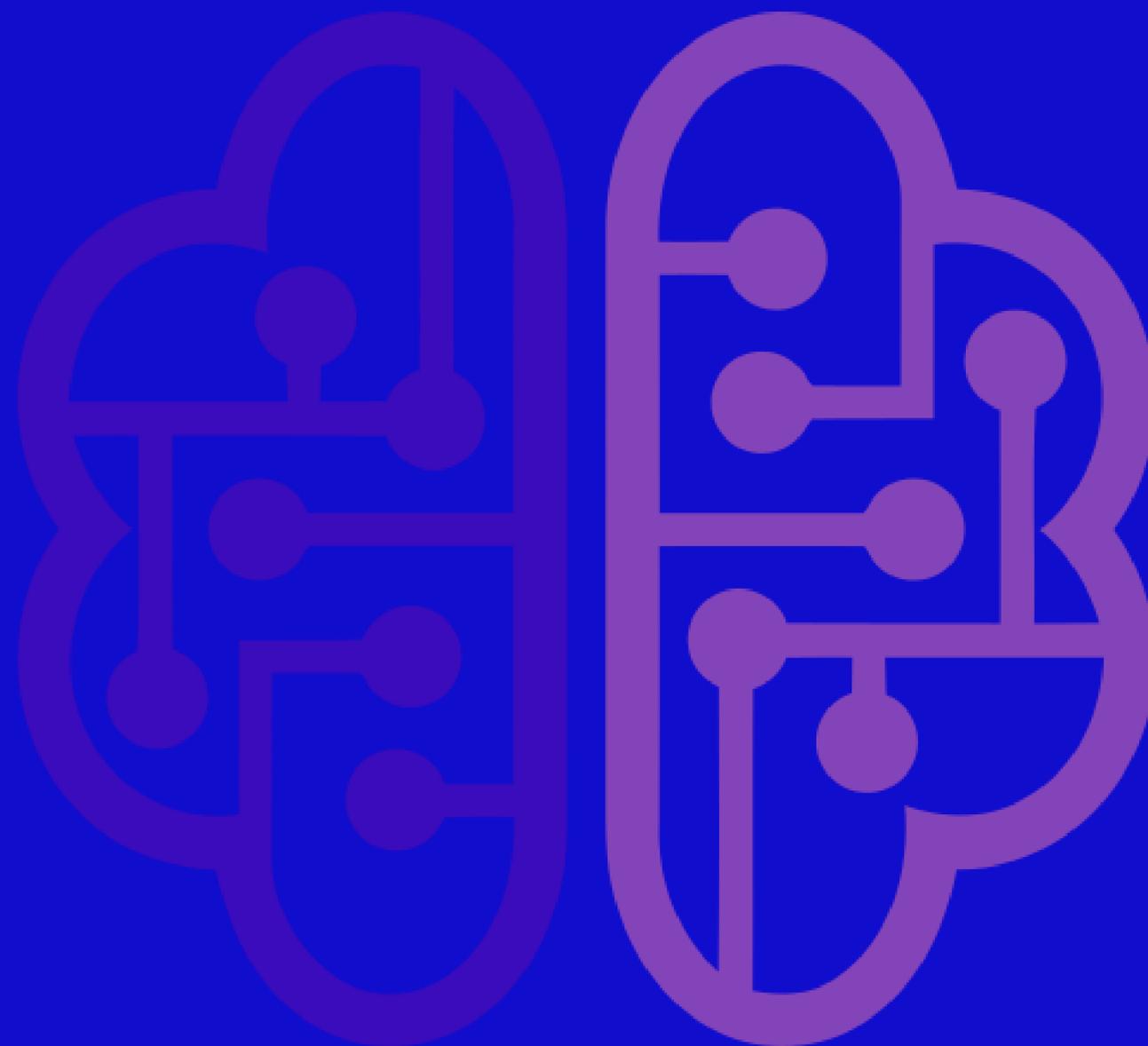
Ensuite, pour chaque élément important, il faut essayer de créer une image mentale qui l'illustre. Par exemple, pour se rappeler la date de la prise de la Bastille, on peut imaginer une image de la forteresse qui explose et se disloque.

La visualisation mentale
permet de rendre les
informations plus vivantes et
plus concrètes, ce qui facilite
leur mémorisation.

Elle stimule également
l'imagination et la créativité,
ce qui peut rendre
l'apprentissage plus
intéressant et plus ludique.



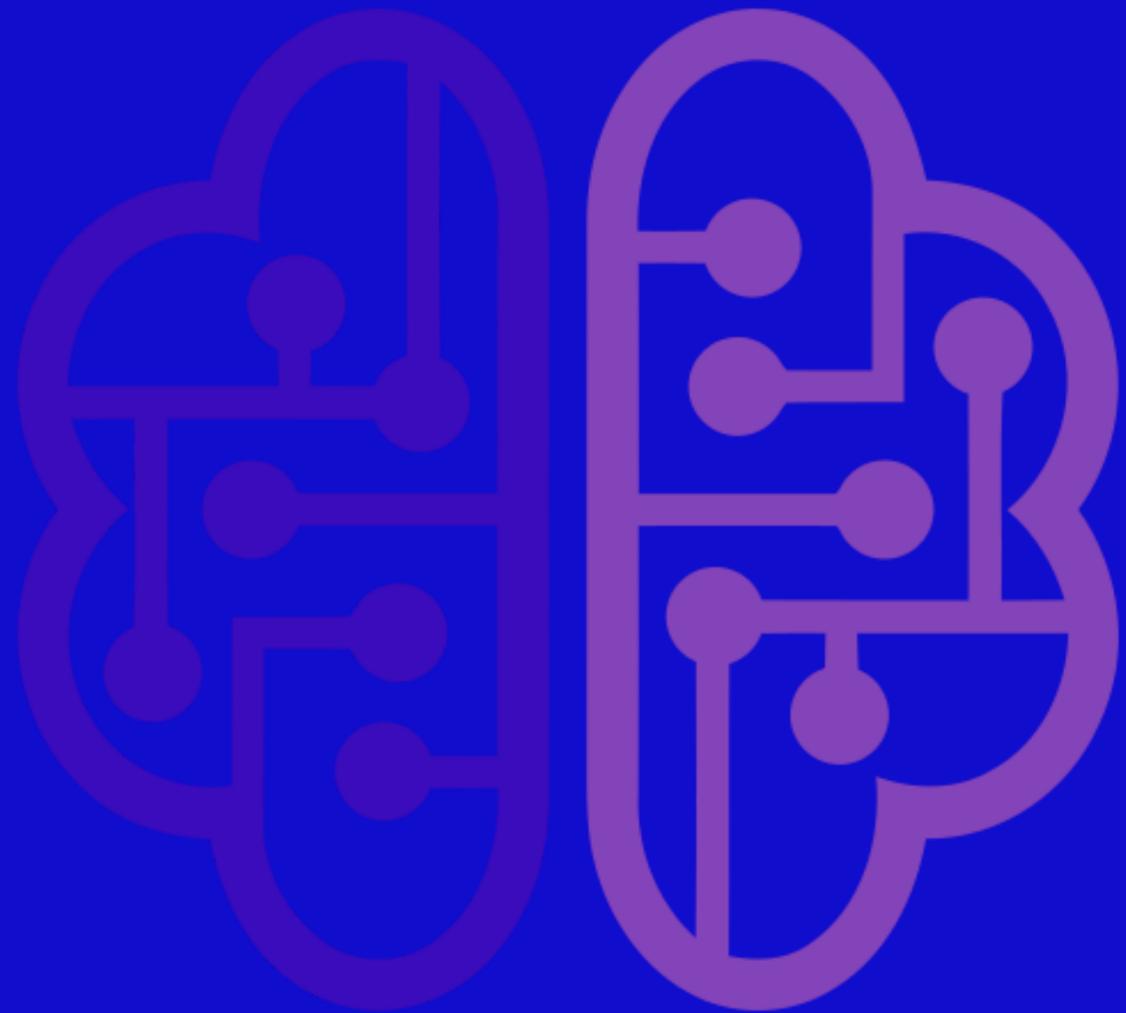
3-6 Se raconter une histoire



Se raconter une histoire avec les éléments essentiels d'un cours est une technique efficace pour mémoriser facilement.

En effet, cela **permet de faire vivre votre cours**, ce qui va vous permettre de le retenir plus facilement.

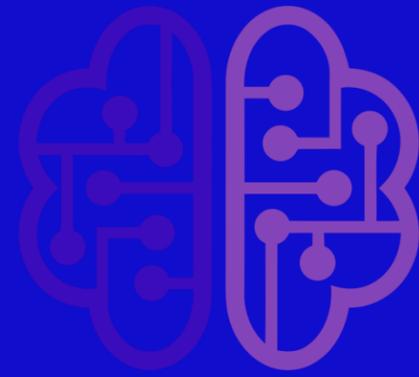




**Pour appliquer cette technique
à l'apprentissage de vos cours,**

**vous devez d'abord relever les
éléments essentiels de votre
cours,**

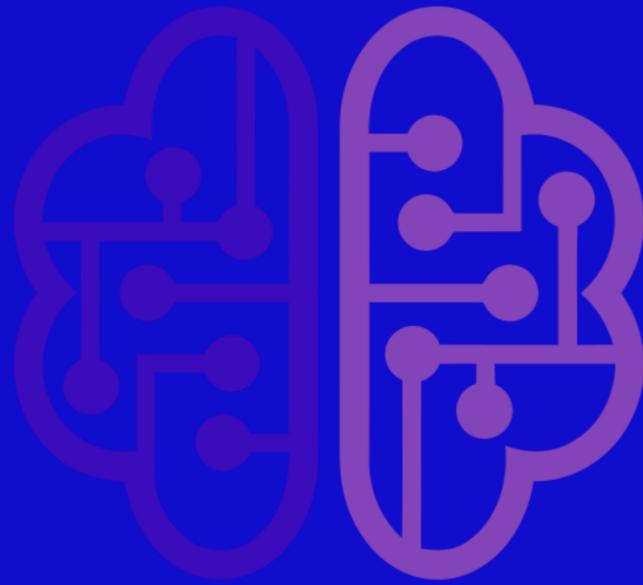
**puis vous devez faire
fonctionner votre imagination
pour vous raconter une histoire
en incluant ces éléments .**



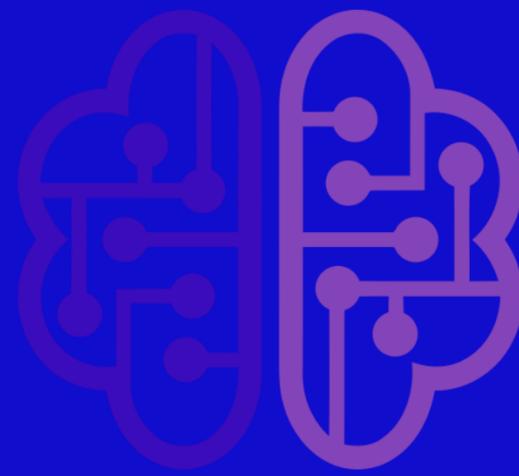
Continuons sur l'exemple de la révolution française

Pour mémoriser les différents événements de cette période, vous pouvez vous raconter une histoire en imaginant une mise en scène de la révolution.

Vous pouvez commencer par décrire les conditions de vie difficiles du peuple français à l'époque, ce qui a conduit à la montée de la révolte. Ensuite, vous pouvez décrire la prise de la Bastille, qui marque le début de la révolution, puis les différentes phases de la révolution, comme la Terreur et le Directoire.

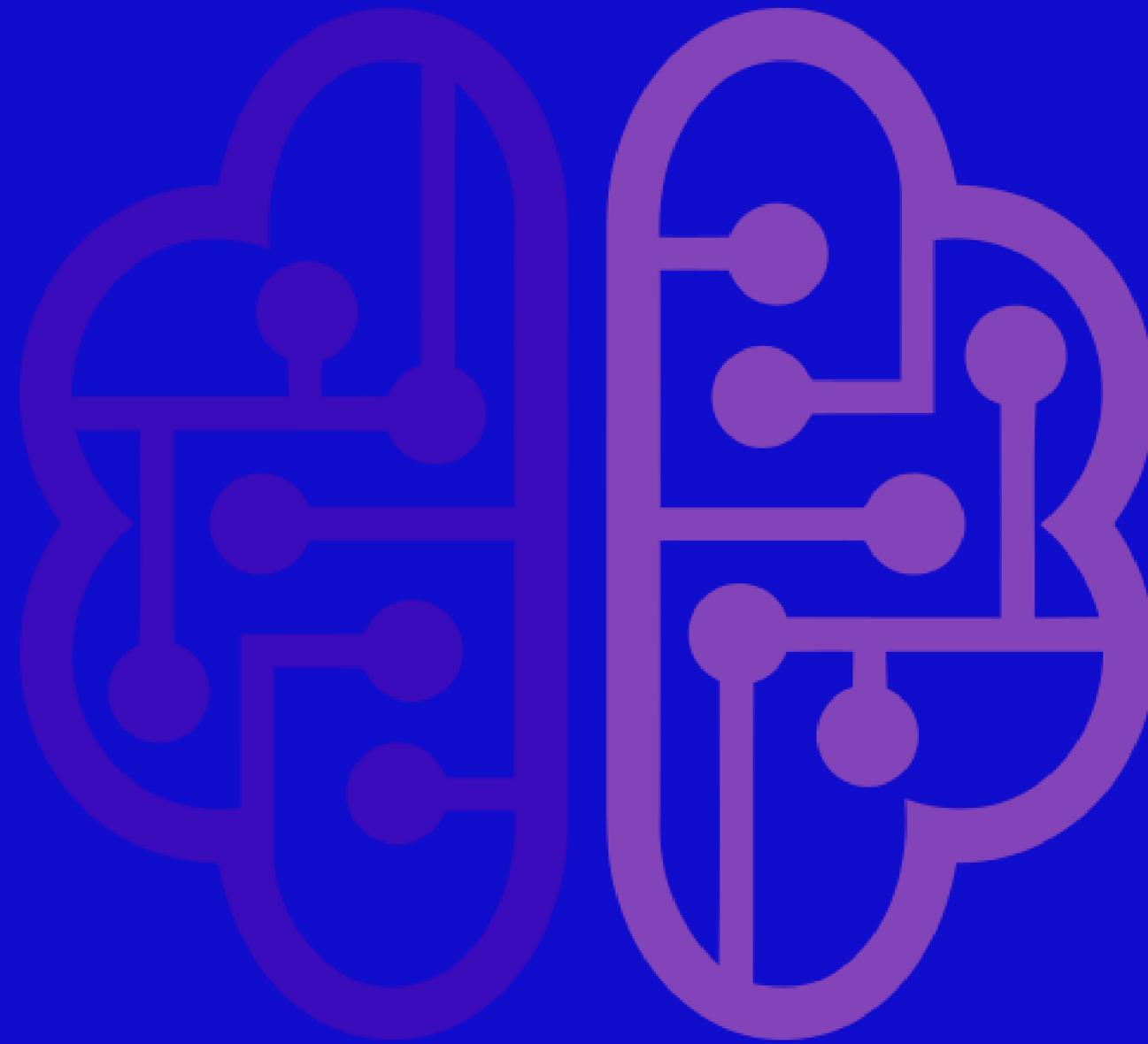


**En utilisant cette approche narrative,
vous pouvez associer chaque
événement de la révolution à une
partie de l'histoire que vous vous êtes
racontée, ce qui facilite la
mémorisation.**



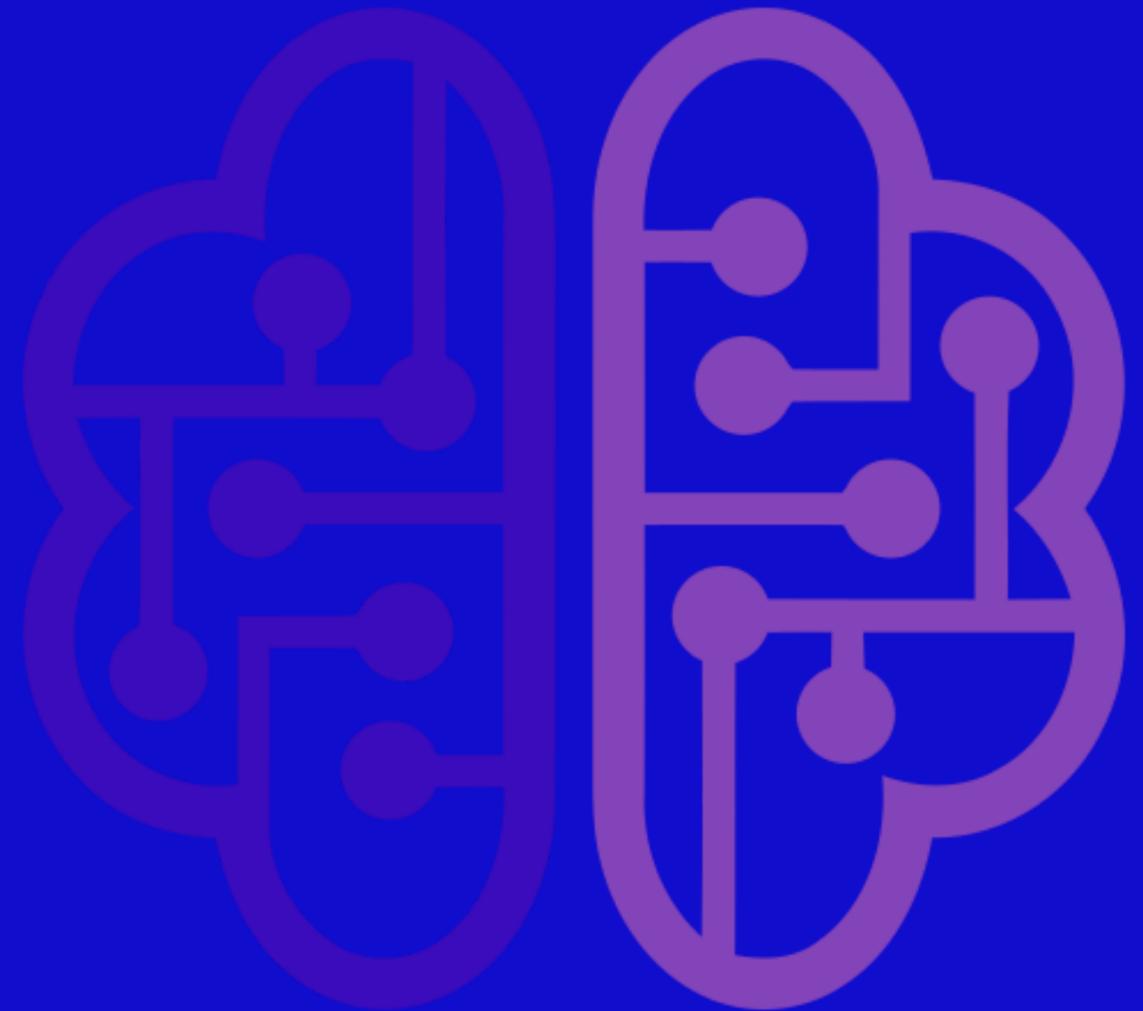
Vous pouvez aussi imaginer la vie d'un paysan à la révolution française, puis imaginer la vie d'un noble à la révolution française....., en vous remémorant comment chaque personnage a vécu chaque évènement important de cette époque.

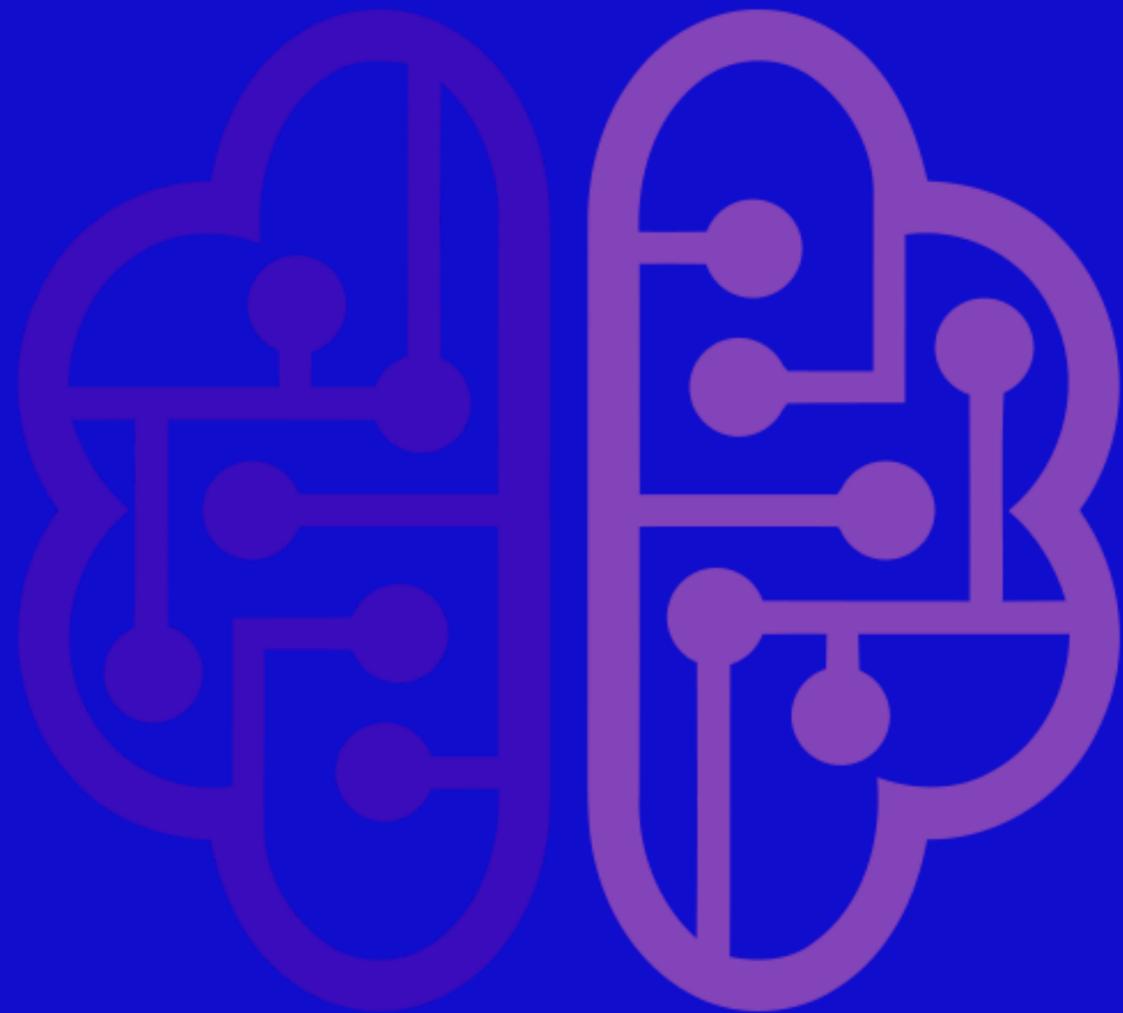
3-7 Le sketch note



**Vous avez sûrement
l'habitude de faire des
fiches de révisions pour
chaque cours,**

**le sketch note c'est
comme une fiche de
révision, mais en plus des
mots, vous allez dessiner,
mettre des couleurs...**





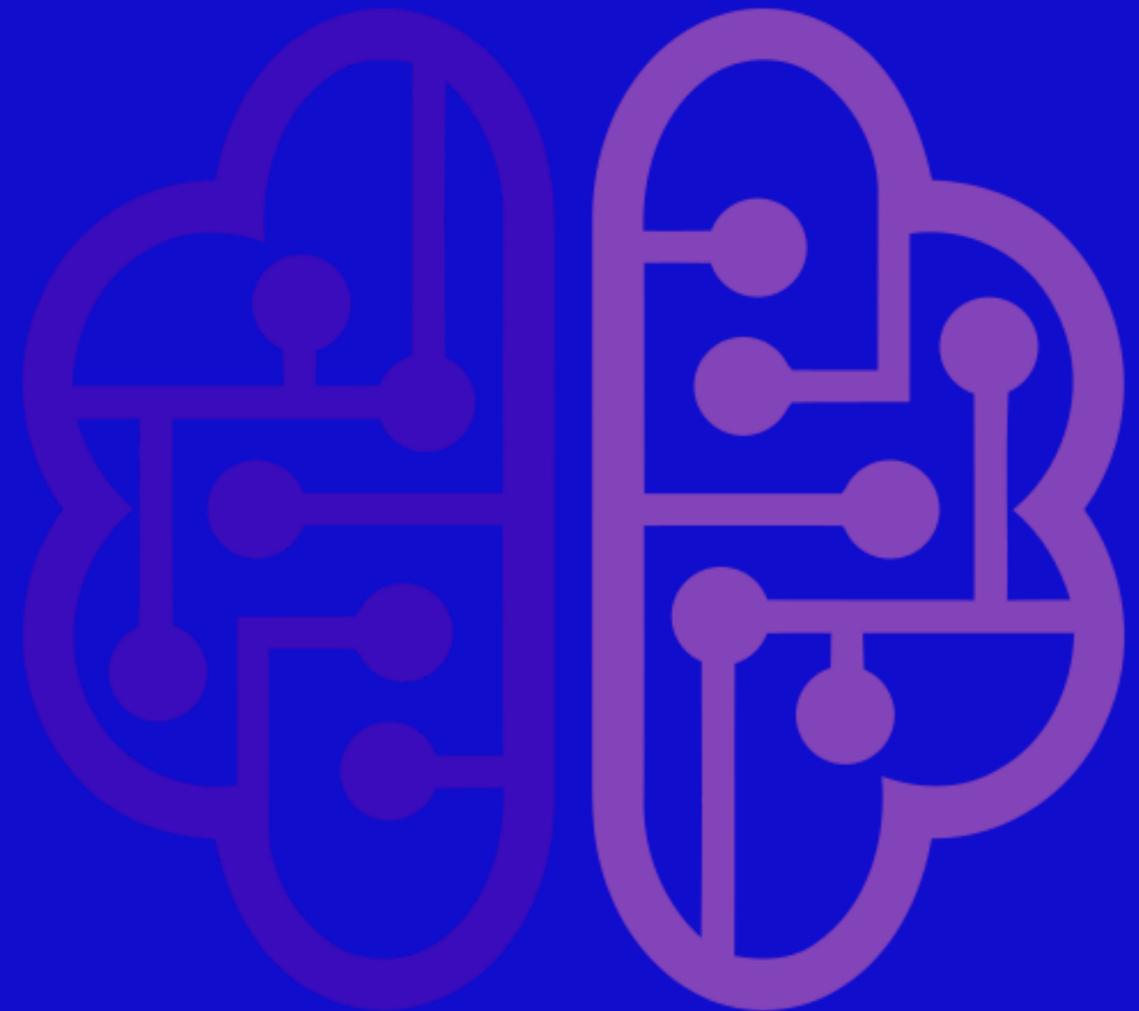
Le sketch note est une technique de prise de notes qui consiste à illustrer ses notes à l'aide de dessins, de schémas, de symboles et de mots clés

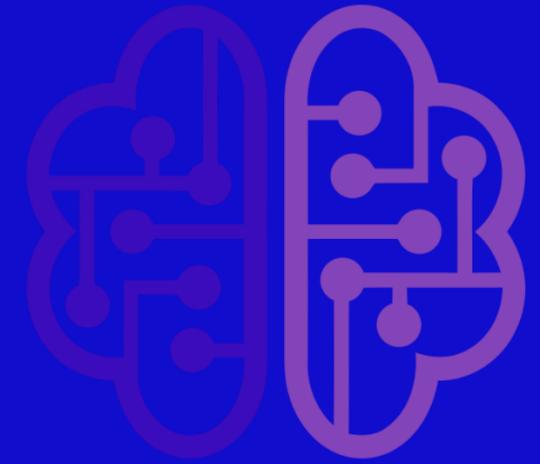
Cette méthode est très utile pour la mémorisation, car elle stimule les deux hémisphères de notre cerveau : l'hémisphère gauche, qui est responsable de la logique et de l'analyse, et l'hémisphère droit, qui est responsable de la créativité et de l'imagination.

Pour faire un sketch note, vous pouvez commencer par écrire les mots clés de votre cours, puis les illustrer avec des dessins, des flèches, des couleurs et des symboles.

Vous pouvez également utiliser des cadres et des bulles pour organiser vos idées.

L'objectif est de transformer vos notes en une illustration visuelle qui vous permettra de mieux comprendre et de retenir l'information.



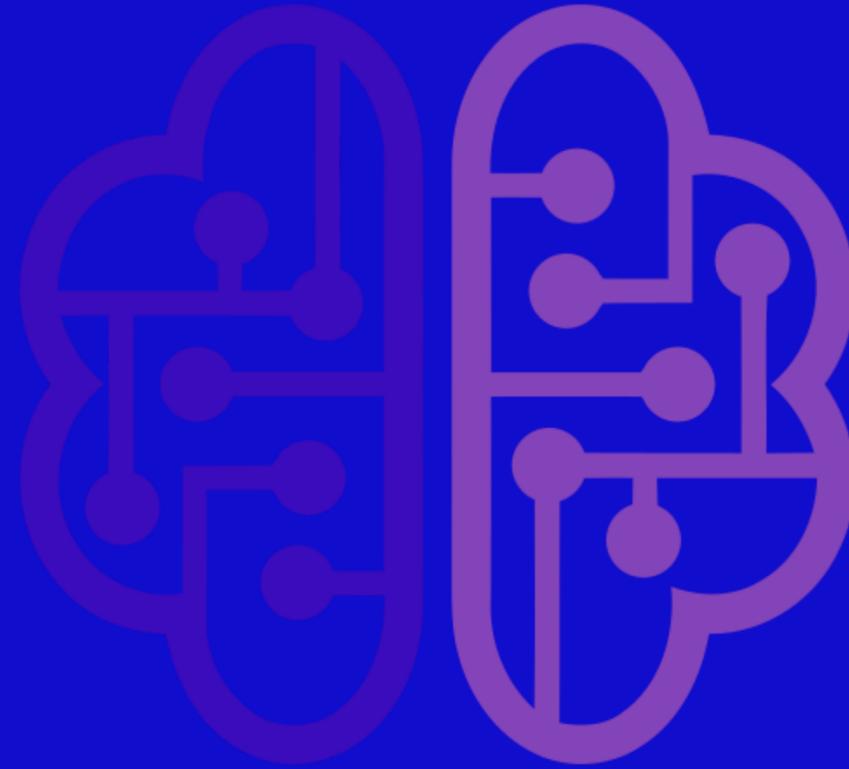


Avec l'exemple du cours sur la Révolution française

Vous pouvez commencer par écrire les dates et les événements clés de cette période, tels que la prise de la Bastille et la déclaration des droits de l'homme et du citoyen.

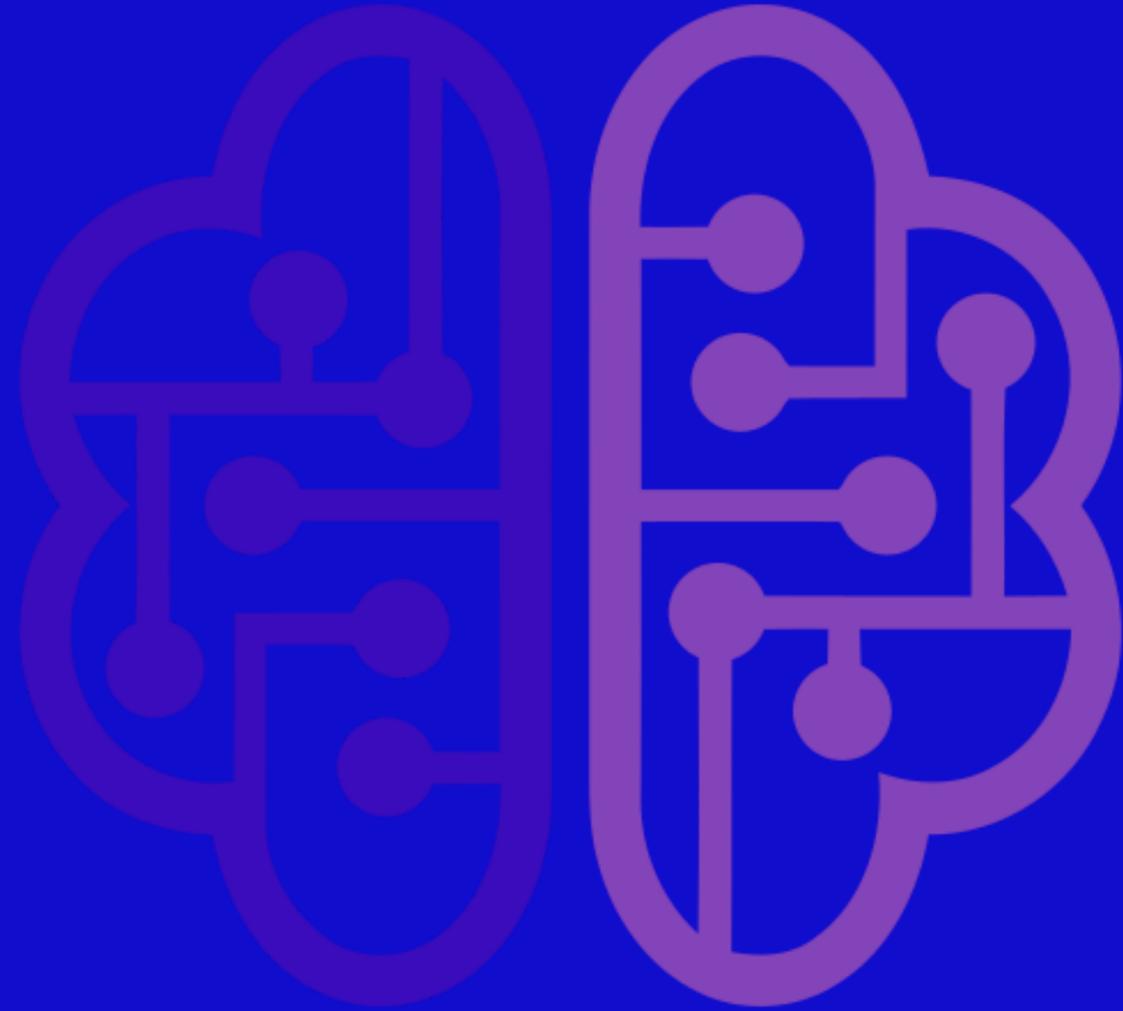
Ensuite, vous pouvez les illustrer avec des dessins, comme une représentation de la Bastille ou une figure symbolique représentant la liberté.

Vous pouvez également utiliser des flèches pour afficher les liens entre les événements et des couleurs pour distinguer les différents aspects du cours.

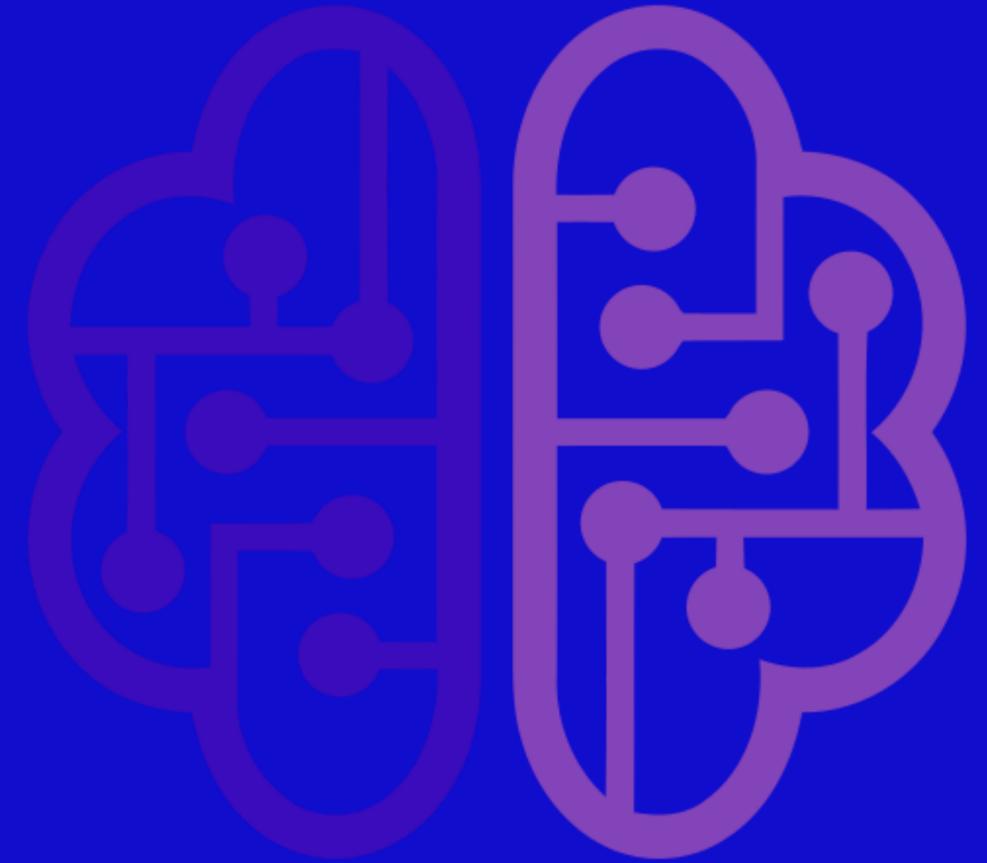


Le sketch note permet de rendre vos révisions plus visuelles et plus créatives.

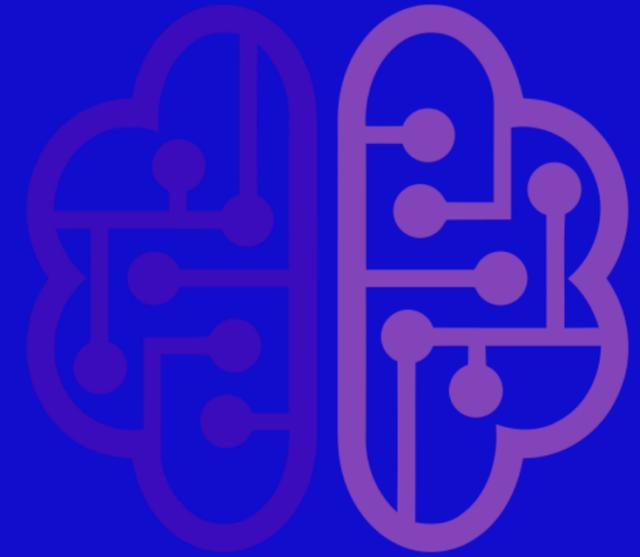
3-8 Les cartes mentales



**Une carte mentale peut
remplacer une fiche de
révision, ou un sketch note,
mais vous pouvez aussi la
faire en complément de ces
méthodes une fois que tout le
cours est terminé.**



Contrairement à une fiche de révision écrite en linéaire,
**une carte mentale est créée en 360°
et chaque idée est liée à d'autres idées**



Comme nous l'avons déjà vu vu avec les associations,
Notre cerveau fonctionne de manière connectée,
chaque neurone est relié aux autres avec des
connexions, **chaque fois que nous apprenons quelque
chose de nouveau, de nouvelles connexions se créent**

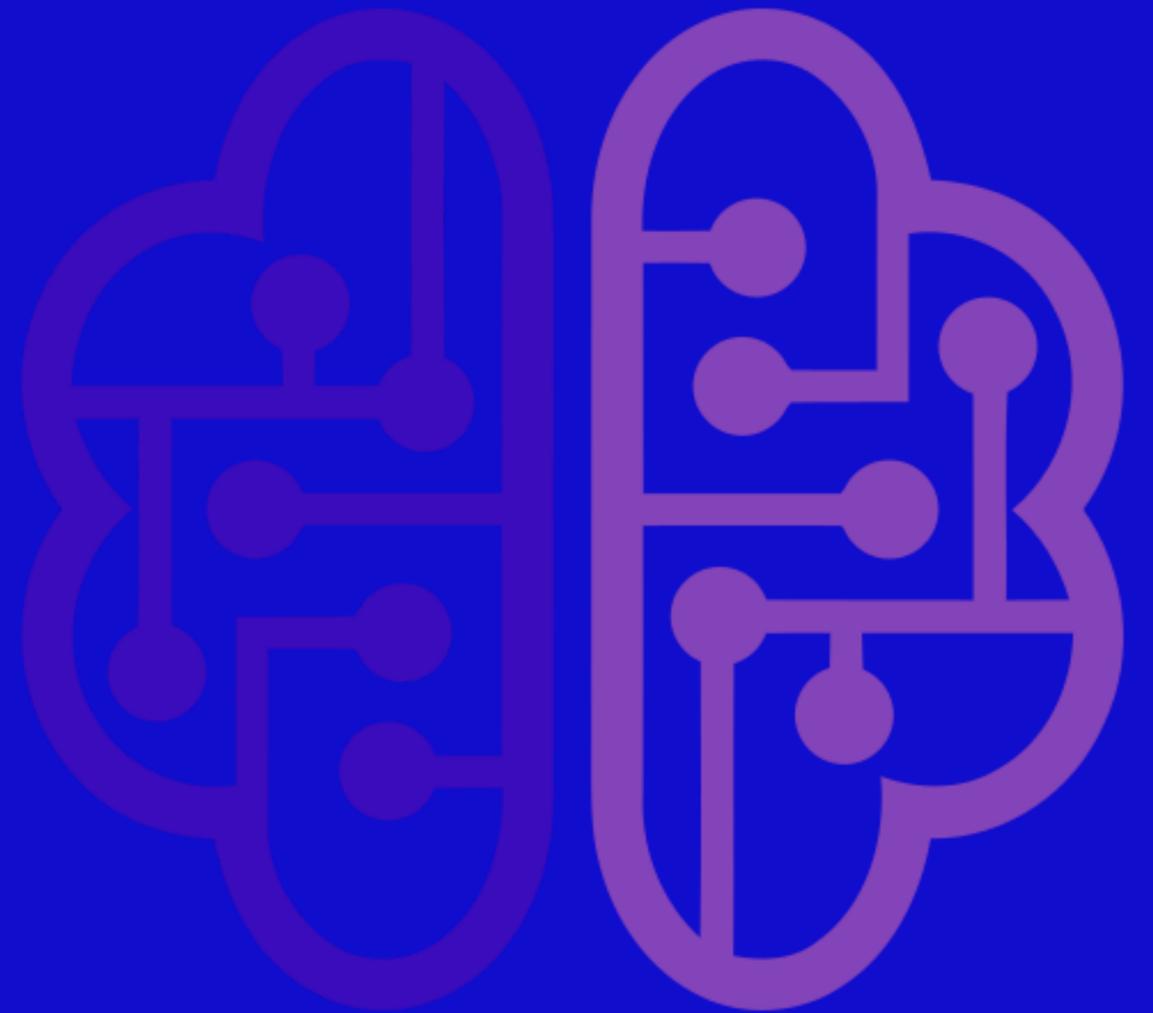
Le principe de la carte mentale est similaire , Ainsi, la
carte mentale facilite la compréhension et la
mémorisation des informations."

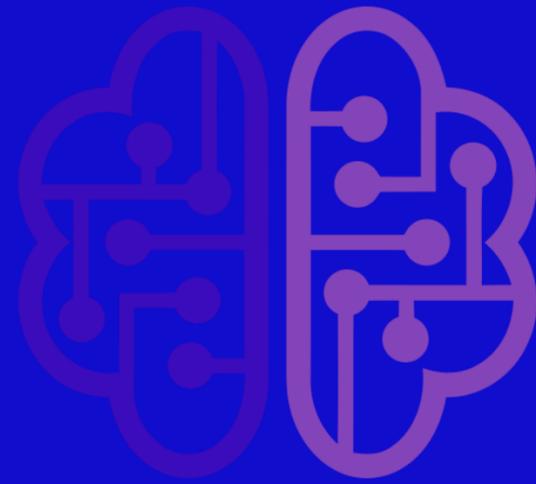
Pour créer une carte mentale

Vous devez commencer par **écrire le thème central du cours au centre de la page.**

Ensuite, vous pouvez **ajouter les sous-thèmes en utilisant des branches qui partagent le thème central.**

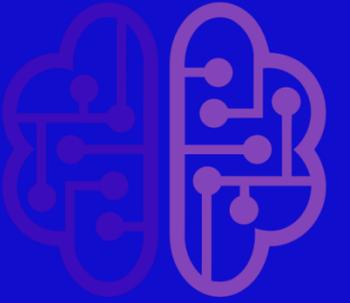
Vous pouvez également **ajouter des mots-clés et des images** pour faciliter la mémorisation.





Dans une carte mentale, vous pouvez mettre des couleurs, coller des images, écrire des résumés , fabriquer des accordéons.....

Faites fonctionner votre imagination et prenez du plaisir à le faire.

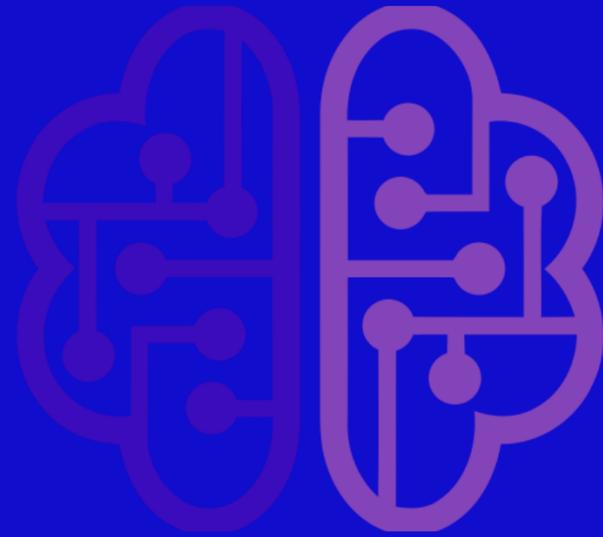


Avec l'exemple du cours sur la Révolution française

Le thème central pourrait être "La Révolution française"

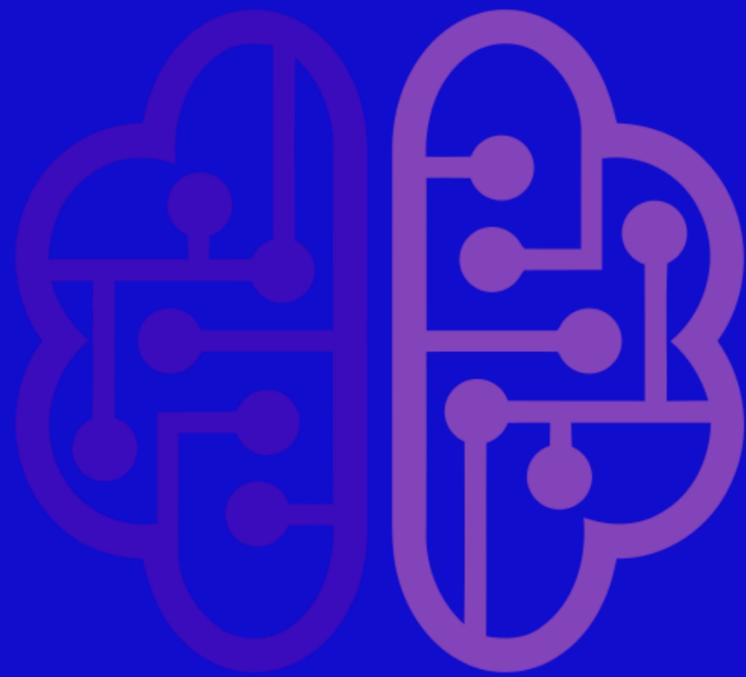
Ensuite, vous pouvez ajouter des branches pour les différents événements importants de la Révolution, tels que "La prise de la Bastille", "La Terreur", "Le Directoire", etc.

Pour chaque branche, vous pouvez ajouter des sous-branches avec les détails importants tels que les dates, les personnes clés et les conséquences.



Les cartes mentales sont utiles car elles permettent de visualiser les informations et de les organiser de manière logique

vous pouvez organiser vos idées de manière claire et cohérente.



Maintenant que vous connaissez différentes méthodes de mémorisation, il est important de souligner que ces techniques ne sont pas suffisantes pour réussir à mémoriser efficacement.

En effet, pour une mémorisation optimale, il est primordial d'avoir une bonne concentration.

Dans le prochain chapitre

nous allons voir

2 méthodes

pour mieux se concentrer

