

Améliorer sa mémoire



Savais-tu que...



Après 20 minutes, on se souvient d'environ **53 %** de ce que l'on a appris?

Après 1 jour → 38 %

Après 2 jours → 31 %

Après 15 jours → 25 %

Après 31 jours → 22 %

Il est plus facile de se rappeler ce qu'on apprend si:

- On fait les choses volontairement
- Si la matière est structurée et organisée de façon logique et cohérente



Loi de la répétition



Il n'y a pas de recette miracle pour la mémoire!

Plus tu répètes la matière à mémoriser, plus tu te souviens de ce que tu as appris.

Pour que la révision soit efficace, pense «**Répétition**»:

- **10 à 15 minutes** tout de suite après l'apprentissage
- **24 heures** après l'apprentissage
- **1 semaine** après l'apprentissage
- **1 mois** après l'apprentissage
- **2 mois** après l'apprentissage



Loi du « surapprentissage »



En continuant d'étudier une matière déjà vue, tu peux augmenter jusqu'à 30% ton niveau de mémorisation.



Loi de la répartition de l'exercice



- Les courtes périodes de travail sont plus efficaces que les longues
- Les périodes de pauses **doivent aussi être courtes** afin d'éviter l'oubli



Loi de la récitation



Réciter, c'est **dire à haute voix** ce qu'on sait de mémoire.

Il est recommandé d'accorder jusqu'à **80%** de son temps d'étude à réciter.



Pour organiser l'information



- Surligne les idées importantes
- Ajoute des mots clés en marge du texte
- Revois et redis dans ta tête les explications de ton enseignant (répétition)



Techniques de mémorisation



- Trouve des exemples personnels pour retenir des concepts abstraits
- Résume dans tes mots le contenu d'un long texte
- Fais des liens avec des situations que tu as vécues
- Formule des questions sur la matière à retenir
- Survole l'ensemble de la matière à apprendre avant d'approfondir les détails

Petites stratégies de mémorisation



- Identifie les grandes idées pour t'aider à comprendre le sens du texte
- Utilise des couleurs différentes dans tes notes de cours
- Utilise les lettres d'un mot connu pour l'associer à des notions à retenir (acrostiches)
- Chante les données à retenir sur des airs connus



Utiliser plus d'un sens



- Crée des images dans ta tête qui font référence à quelque chose que tu connais
- Imagine-toi en train d'exécuter une tâche
- **Lis** et **écris** : fais-toi un résumé ou un tableau
- **Lis** et **dis** : redis à haute voix les éléments clés du texte ou parles-en avec quelqu'un



Utiliser plus d'un sens, suite



- **Lis et fais :**
mets en application des
éléments de ce qui a été lu
- **Lis, écris et fais**



En terminant...



- Répartis ton temps d'étude en plusieurs séances
- Prévois de petits temps d'arrêt fréquents
- Révise lorsque tu te sens plus reposé et disposé
- Utilise différents moyens à ta portée chaque fois que le besoin est là:
 - exercices de renforcement supplémentaires
 - évaluations en aide à l'apprentissage
 - récupération
 - pré-tests



À toi maintenant!!!



Questions ?

Commentaires?

