

MÉMORISER LA CONNAISSANCE ?

CINQ ÉTAPES CLÉS

1. EN CLASSE, je suis **attentif**, je **participe**, et ainsi je mémorise déjà une partie du cours.
2. LE SOIR MÊME, je **relis** attentivement mon cours : 2^{ème} couche de mémorisation.
3. AU PLUS TARD UNE SEMAINE APRÈS, LE PLUS SOUVENT LA VEILLE DU COURS SUIVANT, je **mémorise** mon cours. Attention, mémoriser est un processus actif qui demande de l'énergie : lire ne suffit pas !
4. UN MOIS PLUS TARD, C'EST-À-DIRE SOUVENT POUR PRÉPARER UN GROS CONTRÔLE DE FIN DE CHAPITRE OU DE FIN DE SÉQUENCE, je **réactive** la connaissance.
5. ÉTAPE CONCERNANT LA PRÉPARATION DES EXAMENS (1ère et terminale) : je **vérifie** que je sais toujours et je « **bouche les trous** » dans ma connaissance.

TROIS TYPES DE MÉMOIRE, TOUS UTILES

VISUELLE, AUDITIVE, KINESTHÉSIQUE (par le mouvement).

Nous avons tous recours à ces trois types de mémoire, même si on peut en avoir une dominante. Le mieux est donc de toutes les utiliser pour être efficace dans son apprentissage.

Quelques trucs...

Mémoire visuelle : jouer sur les couleurs, les encadrements, le caractère aéré et clair des cours, s'intéresser aux images dans les manuels...

Mémoire auditive : lire ses cours à voix haute, s'enregistrer et s'écouter, réciter son cours à un proche, à un copain, se faire interroger par un proche, un copain, travailler en écoutant de la musique afin d'associer un rythme à la mémorisation...

Attention ! musique sans paroles si possible, ou dans une langue qu'on ne comprend pas, sinon une partie de l'énergie mentale est captée par ces paroles, et on est moins efficace.

Mémoire kinesthésique : recopier ses cours, faire des fiches, illustrer ses cours, marcher en apprenant, jouer avec un objet (sans y prêter attention), manger (pas trop, pas trop sucré, pas trop gras !), mâcher du chewing-gum...

MÉMORISER LA CONNAISSANCE ?

CINQ ÉTAPES CLÉS

1. EN CLASSE, je suis **attentif**, je **participe**, et ainsi je mémorise déjà une partie du cours.
2. LE SOIR MÊME, je **relis** attentivement mon cours : 2^{ème} couche de mémorisation.
3. AU PLUS TARD UNE SEMAINE APRÈS, LE PLUS SOUVENT LA VEILLE DU COURS SUIVANT, je **mémorise** mon cours. Attention, mémoriser est un processus actif qui demande de l'énergie : lire ne suffit pas !
4. UN MOIS PLUS TARD, C'EST-À-DIRE SOUVENT POUR PRÉPARER UN GROS CONTRÔLE DE FIN DE CHAPITRE OU DE FIN DE SÉQUENCE, je **réactive** la connaissance.
5. ÉTAPE CONCERNANT LA PRÉPARATION DES EXAMENS (1ère et terminale) : je **vérifie** que je sais toujours et je « **bouche les trous** » dans ma connaissance.

TROIS TYPES DE MÉMOIRE, TOUS UTILES

VISUELLE, AUDITIVE, KINESTHÉSIQUE (par le mouvement).

Nous avons tous recours à ces trois types de mémoire, même si on peut en avoir une dominante. Le mieux est donc de toutes les utiliser pour être efficace dans son apprentissage.

Quelques trucs...

Mémoire visuelle : jouer sur les couleurs, les encadrements, le caractère aéré et clair des cours, s'intéresser aux images dans les manuels...

Mémoire auditive : lire ses cours à voix haute, s'enregistrer et s'écouter, réciter son cours à un proche, à un copain, se faire interroger par un proche, un copain, travailler en écoutant de la musique afin d'associer un rythme à la mémorisation...

Attention ! musique sans paroles si possible, ou dans une langue qu'on ne comprend pas, sinon une partie de l'énergie mentale est captée par ces paroles, et on est moins efficace.

Mémoire kinesthésique : recopier ses cours, faire des fiches, illustrer ses cours, marcher en apprenant, jouer avec un objet (sans y prêter attention), manger (pas trop, pas trop sucré, pas trop gras !), mâcher du chewing-gum...