



**Comment améliorer sa mémorisation ?**

*Les sept règles d'or.*



FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa mémorisation ?

## L'essentiel à retenir

### 7 règles d'or

1. Prends le temps et l'habitude de te raconter ou de revoir l'essentiel de ce que tu as appris dans la journée : cinq minutes suffisent pour tout balayer.
2. Apprends tes leçons le soir même, lorsque c'est encore frais, puis révise-les 3 ou 4 jours plus tard.
3. Fais des pauses régulières lorsque tu apprends (toutes les 20 à 30 minutes)
4. Avant d'apprendre une leçon ou une récitation, essaie d'abord de bien la comprendre : tu dois être capable de te l'expliquer avec tes propres mots.
5. Découpe ce que tu as à apprendre en petites parties pour faciliter ton apprentissage
6. Pose-toi les bonnes questions et imagine :
  - . en cours : lorsque tu commences une activité essaie de répondre à ces questions : est-ce que j'ai déjà fait ce genre de chose ? Lesquels ? A quoi cela va-t-il me servir ?
  - . chez toi : imagine-toi le ou les lieux où tu vas devoir restituer ce que tu as appris et comment cela va se passer.
7. Utilise le bon canal :
  - . si tu préfères apprendre en écoutant ou en te parlant :
    - . En cours, sois attentif à ce que dit le professeur et commente-toi à voix basse les images, les schémas et ce que dit le professeur.
    - . Chez toi en travail individuel : lis à haute voix et à voix basse, explique-toi ce que tu as appris et compris avec tes propres mots. Pour les images et les schémas, essaie de te les décrire (où ça commence ? où ça finit ?... Comment ça marche ?...)
  - . si tu préfères apprendre en regardant ou en observant :
    - . En cours, sois attentif à ce qui se passe au tableau : photographie les mots, les schémas, les mots clefs, les formules... Note les mots clefs ou représente-toi visuellement ce que dit le professeur...
    - . Chez toi en travail individuel : représente-toi visuellement ce que tu apprends, souligne les éléments importants, mets des couleurs et utilise des formes différentes...



Mémoriser, c'est imaginer dans sa tête !



FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa mémorisation ?

Pour en savoir plus...



1. Comment fonctionne la mémoire
2. Comment faire pour ne pas mémoriser
3. Deux facteurs clefs
4. Le processus gagnant
5. Utiliser le bon canal
6. Réfléchir, chercher à comprendre ou à expliquer
7. La mémoire et le temps
8. Le niveau de difficulté de mes projets
9. Mémoire et association
10. Mémoire et quantité : le découpage en blocs
11. Pauses et sommeil



Mémoriser, c'est imaginer dans sa tête !



FOAD-SPIRIT



## Comment améliorer sa mémorisation ?

### 1- Comment fonctionne la mémoire...

1- La mémorisation commence **dès le premier contact** avec l'information

2- Il te reste ensuite à la **mettre en connexion** avec les milliards de neurones de ta mémoire. Il y a alors deux questions à se poser :

- . Où la ranger ?
- . et Que vais-je en faire ?



**Schématiquement**, lorsque tu cherches à mémoriser l'information passe dans la mémoire à court terme, puis dans la mémoire de travail et finalement dans la mémoire à long terme.



Mémoriser, c'est imaginer dans sa tête !





FOAD-SPIRIT

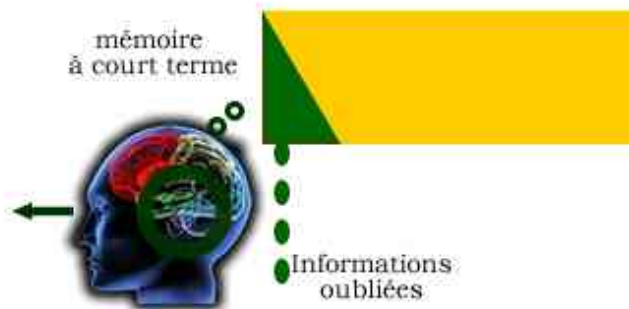


Comment améliorer sa mémorisation ?

## 2- Comment faire pour ne pas mémoriser...

**J'oublie...**

- . Pour que l'information arrive dans la mémoire à long terme où elle sera stockée pour longtemps, il faut savoir "où la ranger ?" et ce "que tu vas en faire ?" sinon les informations sont oubliées.
- . Si je ne fais rien pour retenir l'information, elle est oubliée...



Mémoriser, c'est imaginer dans sa tête !



FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa mémorisation ?

### 3- Deux facteurs clefs...

Je commence à mémoriser...

- Si au moment où j'apprends je me pose 2 questions "Où ranger les informations ?" et "Que vais-je en faire ?" alors j'entre en communication avec ma mémoire à long terme. Le robinet de l'oubli est alors plus petit.

Tout le jeu va maintenant consister :

- à entrer de plus en plus d'informations,
- à réduire le robinet de l'oubli,
- à connecter ses nouvelles informations avec de plus en plus de neurones.



Mémoriser, c'est imaginer dans sa tête !



FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa mémorisation ?

#### 4- Le processus gagnant...



Les personnes motivées ou intéressées par ce qu'elles entendent ou voient, savent inmanquablement répondre aux deux questions clefs : "Où ranger les informations ?" et "Que vais-je en faire ?".

Pour eux, la mémorisation n'est pas un problème. Elles manipulent déjà ces nouvelles informations et s'imaginent en train de les utiliser. Les questions qu'elles se posent peuvent être complètement différentes mais l'essentiel est là... Elles cherchent à mettre en relation ce qu'elles sont en train de découvrir avec ce qu'elles connaissent déjà. Voici quelque exemples de questions qu'elles peuvent se poser ?

- . Ca, je suis sûr que ça va tomber à l'examen en biologie --> Cette personne connecte les neurones de bio --> il les met aussi dans la case examen.
- . Cette information va sûrement me servir à démarrer ma mobylette le matin => Cette personne connecte les neurones de mécanique --> Elle les met aussi dans la case problèmes du matin.
- . Ce cours de chimie va me servir à épater mon frère --> Cette personne connecte les neurones de chimie --> elle les met aussi dans la case rigoler en famille.

En fait, plus tu ranges l'information à des endroits différents et plus tu imagines quoi en faire, et plus l'information sera connectée avec des zones nombreuses et variées de ton cerveau. Ceci est très important car pour te souvenir des informations tu auras plusieurs points d'entrées pour la retrouver.



Mémoriser, c'est imaginer dans sa tête !





FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa mémorisation ?

### 5- Utiliser le bon canal...



Pour faciliter tes apprentissages, il faut apprendre à identifier et à utiliser ton canal...

. Si tu préfères apprendre en écoutant ou en te parlant :

- . En cours, sois attentif à ce que dit le professeur et commente-toi à voix basse les images, les schémas et ce que dit le professeur.
- . Chez toi en travail individuel : lis à haute voix et à voix basse, explique-toi ce que tu as appris et compris avec tes propres mots. Pour les images et les schémas, essaie de te les décrire à voix basse pour les comprendre (ça commence où ?... ça finit où ? qu'est-ce qui se passe dans cette figure ?)

. Si tu préfères apprendre en regardant ou en observant :

- . En cours, sois attentif à ce qui se passe au tableau : photographie les mots, les schémas, les mots clefs, les formules... Note les mots clefs, dessine pour te représenter visuellement ce que dit le professeur
- . Chez toi en travail individuel : représente-toi visuellement ce que tu apprends, souligne les éléments importants, mets des couleurs et utilise des formes différentes...

**Pour aller plus loin...**

Lorsque tu apprends, essaie de capter le maximum d'informations différentes : images, sons, sensations...

Pour cela, il faut varier la forme des informations. Apprends d'abord comme tu as l'habitude de faire, ensuite essaie d'autres modes. Cet entraînement peut être fatigant au début, mais avec de l'habitude cela te permettra d'être beaucoup plus efficace...

Voici quelques exemples qui pourront t'aider :

- . Tu peux visualiser : il faut alors que tu te fasses des images, des films, des schémas, des dessins... faire un résumé du cours, mettre des couleurs ou imaginer des formes pour faire appel aux neurones spécialisés dans le domaine visuel.
- . Tu peux entendre : il faut alors te redire, jouer sur le rythme des phrases, dire le texte avec des intonations différentes, en discuter avec tes amis, parler de ce que tu as appris chez toi, faire une fiche de cours en utilisant tes propres mots, ou jouer au professeur pour rigoler...pour faire appel aux neurones spécialisés dans le domaine auditif
- . Tu peux également jouer sur les sensations, les sentiments : qu'est-ce que tu as ressenti du cours ? Tu peux aussi faire appel à ton corps en sentant la lourdeur du cours, la finesse d'une idée, la fluidité d'une équation ou son équilibre....



Mémoriser, c'est imaginer dans sa tête !





FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa mémorisation ?

## 6- Réfléchir, chercher à comprendre ou à expliquer...



Réfléchir et essayer de comprendre une information, une idée, un cours, un problème **permet de connecter à de multiples neurones** les informations que l'on a apprises.

En effet, lorsque l'on essaie de résoudre un problème, ou que l'on réfléchit pour réaliser une dissertation, **on fait des tas d'hypothèses, on compare, on évalue, on essaie...**

**Au niveau du cerveau**, on met en relation des neurones venus des quatre coins de son cerveau, on tisse des liens entre eux...

Bref, on mémorise... Eh oui, **comprendre, réfléchir, faire des exercices, chercher à expliquer** sont sans doute les meilleures façons d'apprendre.



Mémoriser, c'est imaginer dans sa tête !



FOAD-SPIRIT



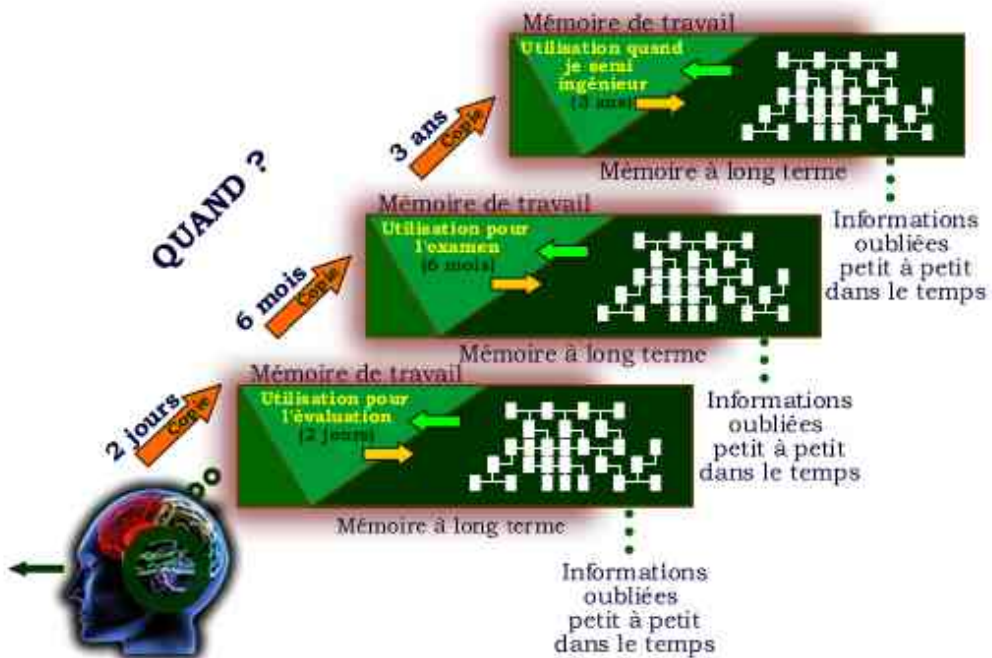
Comment améliorer sa mémorisation ?

### 7- La mémoire et le temps (partie 1)



Lorsque tu apprends, tu imagines retrouver l'information plus tard dans l'avenir. Oui, mais quel avenir ? Dans 10 minutes, 1 journée, trois ans ? Pour mémoriser et retrouver l'information, il faut imaginer différents projets dans le temps pour retrouver les informations au moment voulu...

C'est un peu comme-ci, pour chaque projet, tu copiais ta mémoire...



Quand tu imagines des projets dans des temps différents, c'est un peu comme si tu faisais des copies de ta mémoire que tu pourras utiliser plus tard...



Mémoriser, c'est imaginer dans sa tête !



FOAD-SPIRIT

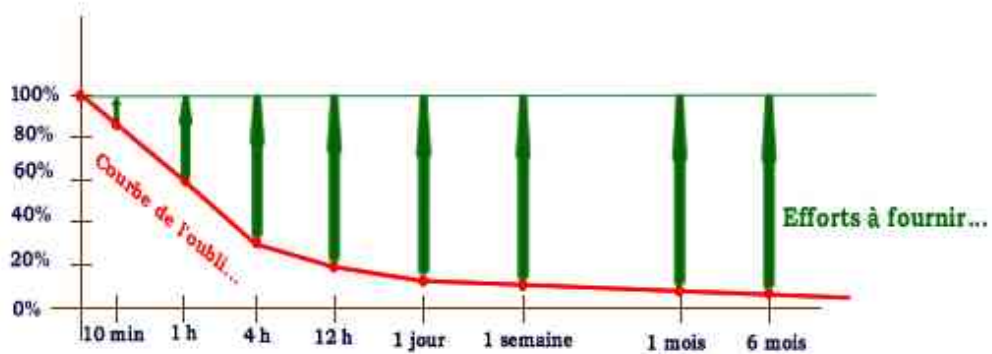


Comment améliorer sa mémorisation ?

## 7- La mémoire et le temps (partie 2)



Attention, les informations contenues dans ta mémoire s'échappent petit à petit... Pour les conserver, il faut les réactiver périodiquement...



Après 1 heure, il ne reste plus que 60% de ce que l'on a appris, après 1 journée il ne reste que 20%...

Plus tu attends pour réviser et plus l'effort à fournir sera important...

. **Idéalement**, les moments clés pour réactiver les informations sont : dix minutes à 1 heure après la prise d'information, puis 1 jour, 1 semaine, 1 mois et 6 mois plus tard.

**Conseil** : révisez le soir même vos leçons, puis une semaine après... pour avoir le moins d'efforts à fournir...

. Les révisions régulières permettent de conforter vos connaissances.  
Elles peuvent prendre des formes différentes : relecture attentive, mise en schéma, discussion, classement, tableau de synthèse, exercices...



Mémoriser, c'est imaginer dans sa tête !



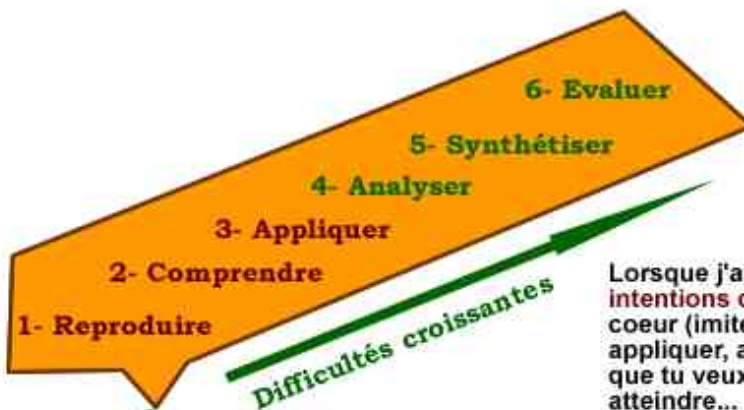


FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa mémorisation ?

### 8- Le niveau de difficulté de mes projets...



Lorsque j'apprends, je peux mettre différentes intentions dans mes projets : apprendre par coeur (imiter et reproduire), comprendre, savoir appliquer, analyser, ... Tout va dépendre de ce que tu veux faire, et du niveau que tu veux atteindre...



Mais dans tous les cas, pour réussir ton parcours scolaire au primaire, au collège ou au lycée et te préparer à faire de grands études, **il faut t'efforcer d'atteindre les trois premiers niveaux** (peut-être pas à chaque fois dans toutes les matières, mais assez souvent) :

. Niveau 1 reproduire : c'est être capable de **répéter par coeur**, de réciter (je mémorise),

. Niveau 2 comprendre : être capable de **redire avec ses propres mots ce que l'on a appris**. Pour y parvenir, essaie de te mettre dans la peau d'un professeur qui doit expliquer quelque chose à ses élèves : comment feras-tu pour te faire comprendre ? Quels mots vas-tu employer ? Quelles images vas-tu utiliser ? Entraîne-toi à jouer le professeur devant ta glace, explique ce que tu as compris à ton voisin s'il ne comprends pas, participe en classe, parle de ce que tu as fait dans la journée à tes parents... ( Si tu arrives au niveau 2, c'est pas mal, mais il y a mieux !),

. Niveau 3 appliquer : je dois être capable d'utiliser ce que j'apprends dans des situations **différentes**. A ce stade, à partir d'exercices différents, je dois être capable de faire les bons choix et d'appliquer les bonnes règles. La meilleure façon d'y parvenir, c'est de faire des exercices (résoudre des problèmes, faire des dictées, rédiger des textes, préparer le parcours des vacances avec tes parents...). Il n'y a pas de petit ou de grand exercice, l'essentiel c'est de mettre en pratique ce que tu connais. (Si tu parviens à ce niveau la plupart du temps, c'est gagné, tu es sur la bonne route !).



Mémoriser, c'est imaginer dans sa tête !



FOAD-SPIRIT

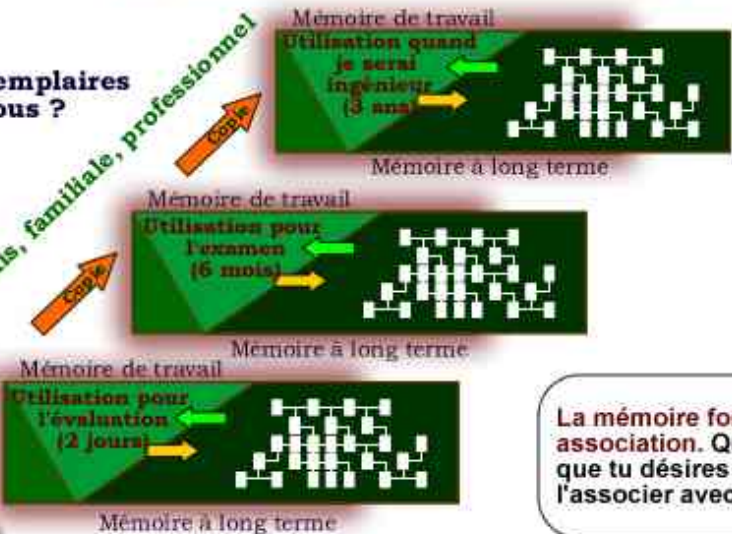


Comment améliorer sa mémorisation ?

### 9- Mémoire et association...

Combien d'exemplaires voulez-vous ?

examen, école, les amis, familiale, professionnel



La mémoire fonctionne par association. Quelque soit la chose que tu désires retenir, il te suffit de l'associer avec un élément connu.

La mémorisation sera d'autant plus efficace qu'elle sera reliée à de nombreuses associations qui peuvent être de tous ordres (humour, mouvement, nombres, couleurs, lieux,...). A chaque fois, que tu fais une association, c'est comme-ci tu faisais des photocopies... Mais attention, tes associations doivent être précises, claires et détaillée, sinon tu auras du mal à retrouver les photocopies que tu as faites. C'est un des outils les plus efficace pour augmenter la puissance de ton cerveau.

- Lorsque tu apprends, efforce-toi d'imaginer ce que tu vas faire avec ce que tu as appris...
- . Si c'est une récitation, imagine-toi en train de la réciter dans la classe...
  - . Si c'est une évaluation écrite, imagine-toi sur ta table de classe, imagine-toi en train de répondre à différentes questions...
  - . Si c'est un examen dans un lieu que tu ne connais pas, imagine-toi une salle, les conditions d'examen, le surveillant, le jury, les feuilles, le déroulement, les différentes étapes que tu vas suivre,...
  - . Si c'est un examen pratique, essaie d'imaginer l'atmosphère, le matériel, les étapes à suivre, te voir en train de faire les manipulations...
  - . N'hésite pas à sortir de l'école grâce à ton imaginaire, sinon tout ce que tu as appris sera facilement disponible à l'école mais plus difficilement ailleurs.... Essaie de voir ce que tu peux faire de ce que tu as appris chez toi, avec tes amis, tes parents,...



Mémoriser, c'est imaginer dans sa tête !





FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa mémorisation ?

## 10- Mémoire et quantité : le découpage en blocs...



Notre mémoire à court terme n'intègre pas plus de 5 à 7 éléments à chaque fois. Il faut donc respecter cette limite en divisant l'information en autant de blocs que nécessaire pour mémoriser plus confortablement.

. De plus, on retient mieux le début et la fin d'un cours, d'une liste ou encore d'un livre. Donc, en découpant en morceaux, je multiplie les débuts et les fins et je mémorise plus facilement.

. Ne découpez pas au hasard, faites des blocs qui ont du sens !



Mémoriser, c'est imaginer dans sa tête !





FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa mémorisation ?

## 11- Pauses et sommeil



**Le sommeil** permet de structurer et d'organiser les informations dans votre mémoire.

**Les pauses régulières** (toutes les 20 à 30 minutes) permettent également d'effectuer les premiers rangements et permettent à votre attention de rebondir.

**Saviez-vous que vos connaissances s'améliorent après trois nuits de sommeil. Révisez et apprenez vos cours le plus tôt possible : un bon sommeil et quelques relectures feront le reste.**



Mémoriser, c'est imaginer dans sa tête !