Améliorer sa mémoire

Savais-tu que…

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

Ce pourcentage diminue avec le temps…

Après 1 jour → 38 %

Après 15 jours → 25 %

Après 1 mois → 22 %

La bonne nouvelle, c'est qu'il y a des solutions !

Il est plus facile de se rappeler les notions si:

- On fait les choses volontairement
- Si la matière est structurée et organisée, de façon logique et cohérente
- Si on respecte certaines lois…

Loi de la répétition

Pour retenir ce qu'on apprend, il n'y a pas de recette miracle ! Plus tu répètes, plus tu te souviens de ce que tu as appris. C'est aussi simple que cela !

Pour que la révision soit efficace, pense «**répétition**» après l'apprentissage :

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

Loi du « surapprentissage »

- En continuant d'étudier une matière déjà vue, tu peux augmenter ton niveau de mémorisation
- Il faut donc lire, relire et relire encore en utilisant toutes sortes de moyens (visuels, écrits, manipulations) pour réviser la matière et aider à l'ancrage de l'information

Loi de la répartition de l'exercice

- Les courtes périodes de travail sont plus efficaces que les longues (30 minutes à la fois)
- Les périodes de pause **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

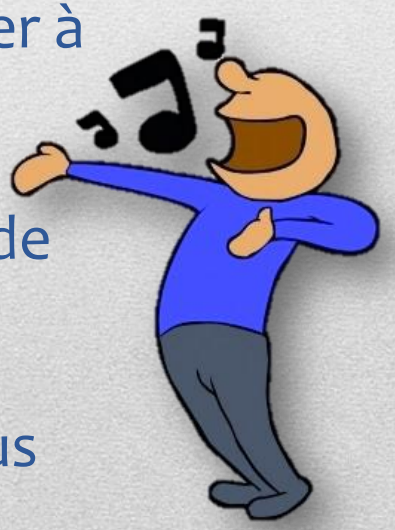
- Surligne les idées importantes
- Ajoute des mots clés en marge du texte
- Revois et redis dans ta tête les explications de ton enseignant (répétition)
- Créer une carte conceptuelle (mindmap) pour regrouper les idées et les notions entre elles

Stratégies de mémorisation

- Trouve des exemples personnels qui t'aideront à retenir des concepts plus abstraits
- Fais des liens avec des situations de ton vécu
- Résume dans tes mots le contenu d'un long texte
- Formule des questions sur la matière à retenir
- Survole l'ensemble de la matière à apprendre avant d'approfondir les détails

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)
- Transfère les idées importantes sur des fiches de couleur et regroupe ces idées par catégories
- 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 la tâche
- **Lis** et **écris :** fais-toi un résumé de ce que tu lis
- **Lis** et **dis :** redis à voix haute les éléments clés de ta lecture ou parles-en avec quelqu'un

Utiliser plus d'un sens

- **Lis** et **fais** :

  mets en application ce que tu lis

- **Lis, écris** et **fais:**

  quand la situation te le permet,

  utilise le plus d'approches possibles,

  car c'est ce qu'il y a de mieux !

En terminant…

- Répartis ton temps d'étude en plusieurs séances
- Prévois des petits temps d'arrêt fréquents
- Pour ta révision, choisis un moment où tu te sens plus reposé(e) et disposé(e)
- Utilise différents moyens à ta portée chaque fois que le besoin est là:
  - Exercices de renforcement supplémentaires
  - Tests formatifs
  - Récupération
  - Pré-tests

À toi d'agir maintenant !

Capsule d'aide aux études élaborée par Michelle Émond et Nathalie Landry, conseillères pédagogiques SEAFPE, Commission scolaire de Laval