Centre de services scolaire de Laval
Québec

Améliorer sa mémoire

Inscris la date où tu fais l'évaluation de tes stratégies et coche celles que tu utilises déjà. Refais cette même évaluation dans quelques semaines.

		Autoévaluation	
		Date	Date
Loi de la répétition	▪ Répéter ce qui a été appris plusieurs fois : 10 à 15 minutes tout de suite après 24 heures après 1 semaine après 1 mois après 2 mois après		
Loi du surapprentissage	▪ Continuer d'étudier les notions ou la matière à plusieurs reprises		
	▪ Lire et relire en utilisant toutes sortes de moyens pour réviser : supports visuels, manipulations, notes écrites		
Loi de répartition de l'exercice	▪ Faire de courtes périodes d'études (environ ½ heure) au lieu de longues (1 h et plus)		
	▪ Prendre de courtes périodes de pause régulièrement entre les révisions		
Loi de la récitation	▪ Réciter (dire à haute voix) ce dont on se souvient, au moins 80 % du temps de révision		
Organiser l'information	▪ Surligner les idées ou les mots les plus importants		
	▪ Ajouter des mots clés en marge du texte		
	▪ Revoir et se redire mentalement les explications de l'enseignant		
	▪ Créer une carte conceptuelle pour regrouper les idées et les notions entre elles		

Nathalie Landry et Michelle Émond, conseillères pédagogiques, Service de l'éducation des adultes, de la formation professionnelle et aux entreprises

		Autoévaluation	
		Date	Date
STRATÉGIES DE MÉMORISATION	▪ Identifier les grandes idées pour s'aider à comprendre le texte		
	▪ Utiliser des couleurs différentes dans ses notes de cours		
	▪ Utiliser les lettres d'un mot connu (acrostiches) pour l'associer aux différentes notions à retenir		
	▪ Chanter les données à retenir sur un air connu		
UTILISER PLUS D'UN SENS	▪ Créer des images dans sa tête qui font référence à quelque chose de connu		
	▪ S'imaginer en train d'exécuter la tâche (faire tous les gestes dans sa tête)		
	▪ **Lire et écrire** en faisant un résumé		
	▪ **Lire et dire** en redisant à voix haute les éléments clés de la lecture ou en parler à quelqu'un de son entourage		
	▪ **Lire et faire** en mettant en application ce qui est à retenir		
	▪ **Lire, écrire et faire** lorsque c'est possible d'utiliser toutes ces stratégies en même temps!		
AUTRES IDÉES	▪ Choisir un moment de la journée propice à l'étude (où l'on se sent reposé et disposé)		
	▪ Revoir la matière à partir de différents moyens : exercices supplémentaires, tests formatifs, récupération, pré-tests		

Parmi les stratégies proposées :

1) Surligne en jaune celles que tu as ajoutées à tes habitudes
2) Surligne en vert celles que tu trouves les plus efficaces

Qu'as-tu appris de nouveau sur ta façon d'utiliser ta mémoire en te servant de ces stratégies?

Nathalie Landry et Michelle Émond, conseillères pédagogiques, Service de l'éducation des adultes, de la formation professionnelle et aux entreprises