

8 TRUCS ET ASTUCES POUR MIEUX MÉMORISER



MÉMORISER, C'EST...

- 1 Enregistrer des connaissances
- 2 Les ranger dans son cerveau
- 3 Pour les retrouver facilement !

IDÉE REÇUE



JE MÉMORISE MIEUX AVEC...

1 La méthode de Loci
Placer des mots dans des lieux pour ensuite les revisiter mentalement. Pour mémoriser un poème, on associe chaque vers à une pièce de la maison. En le récitant, on revisite mentalement chaque pièce.

2 La schématisation
Mémoriser une leçon en la transformant et en l'organisant de manière personnelle en un dessin, une carte mentale, un lapbook, un sketchnote...

3 Les images mentales et les histoires
Le fait d'associer un mot ou une phrase à une image permet de mieux s'en rappeler. On peut même inventer une histoire à partir d'une liste à mémoriser !

4 L'arrosage
Privilégiez des séances de travail courtes et espacées plutôt que de longues séances intensives. Il vaut mieux attendre 2 ou 3 jours pour revenir sur une leçon



5 La pensée positive

Le cerveau retient mieux ce qui est fort en émotion plutôt que les données " froides ". L'ajout d'humour et de pensée positive rend la mémorisation plus efficace. Utilisez des images drôles, des éléments étonnants afin de créer une évocation mentale positive.



6 La manipulation

Selon William Glasser, nous pourrions retenir jusqu'à 80% de ce que nous manipulons ! Alors, jouons, manipulons, expérimentons pour mieux retenir !



7 La personnalisation et l'association

La mnémotechnique est une pratique qui regroupe des méthodes de mémorisation des informations par association d'idées. On associe la nouvelle connaissance à quelque chose que l'on connaît, qui est proche de soi. C'est un indice qui aide à " récupérer " plus facilement la connaissance plus tard.



8 L'échange

Lorsqu'on parle de quelque chose de nouveau à quelqu'un d'autre, on signale à notre cerveau que cette donnée est essentielle d'où l'importance de l'échange et du partage !

ET JE DORS !



Le sommeil joue aussi un rôle-clé dans la consolidation du souvenir. Lorsque l'on dort, les informations passent de la mémoire " à court terme " à la mémoire " à long terme ".