


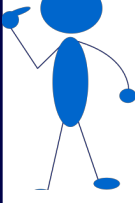



5 stratégies de mémorisation

Pourquoi	Comment	
On retient mieux les informations que l'on répète	Répéter. Courbe de l'oubli + rôle de la nuit	
On retient les informations lorsqu'on sait qu'elles sont à la fin (« et maintenant voici les cinq derniers mots » du défi mémoire)	Se fixer une limite de temps + Pomodoro	
On retient mieux les informations surprenantes	image mentale : surprenante	
On retient mieux les informations qui nous sont proches	association avec nos propres références	
On retient mieux les informations nouvelles si l'on les associe à une information ancienne	Créer des associations, ex : « armoire » du défi mémoire.	

Méthodes de mémorisation

LA RÉPÉTITION ESPACÉE

Rappel 1	le jour même, quelques heures après le cours
Rappel 2	le lendemain
Rappel 3	un jour après le rappel 2
Rappel 4	2 jours après le rappel 3
Rappel 5	3 jours après le rappel 4
Rappel 6	une semaine après le rappel 5

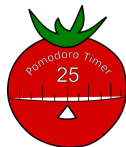
Usage : idéal pour optimiser la mémorisation.

J'AI TESTÉ
 oui non



LA MÉTHODE POMODORO

- 25 minutes de travail en pleine concentration
- 5 minutes de pause



Usage : idéal pour lutter contre la procrastination



J'AI TESTÉ
 oui non



LES SKETCHNOTES

LES 7 DES PARENTS

- 1 DONNER DU SENS**
 - Lutter contre l'oubli
 - Fixer du savoir au savoir-faire
- 2 S'INTÉRESSER AU PROCESSUS**
 - Pomodoro: 25 minutes de pleine concentration = 5 minutes de pause
 - Répétition espacée: Rappels J+1; J+2; J+3; J+5; J+8
 - Rôle de la nuit
 - Se poser des questions
- 3 VALORISER L'ERREUR**
 - erreur: occasion d'apprendre
 - erreur: frustration bloquer
- 4 FAIRE « AVEC » PAS À LA-PLACE**
 - Changer de point de vue
 - Je ne suis pas un génie
 - Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends. NELSON MANDELA
- 5**
 - Je ne suis pas un génie
 - Je ne suis pas un génie
- 6 MISER SUR LA CREATIVITE**
 - Dessin: CDO & mémorisation
 - Mind map
 - Flash cards
- 7 MULTIPLIER LES ENCOURAGEMENTS**
 - Apprentissage favorisé
 - Encouragements > compliments
 - Échouer du mot **Bientôt**

Suggestion pour aller plus loin
 Regarder la conférence TED de Carol Dweck
 Lire - Explique ton score au collège - d'Eric Gasser
 Les vertus de l'échec - de Charles Pépin
 Anne-Marie Blessig
 06 50 87 32 32
 www.vingt-six.com

Usage : Le dessin surtout s'il est manuel améliore considérablement la mémorisation.

+ 550 %

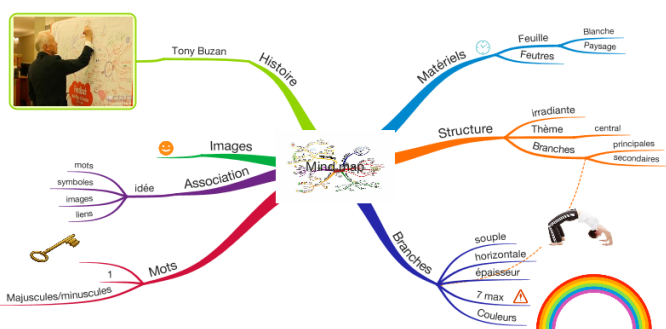
J'AI TESTÉ
 oui non



LES CARTES MENTALES

Comment : une idée centrale, sept branches souples en couleur maximum identifiées par un mot clé, sous-branches.

Usage : améliore l'appropriation des connaissances et la synthèse. Excellent pour la mémorisation.



J'AI TESTÉ	
oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>



LES CARTES DE RÉVISION (FLASHCARDS)

Comment : sur des fiches cartonnées, on note un mot, une question ou une définition sur le recto, la réponse au verso. On les passe en revue une à une.

Usage : Le dessin surtout s'il est manuel améliore considérablement la mémorisation.

+ 550 %

