



Mémorisation et Méthodologie



Thèmes du livret

S'engager

Se concentrer

Préparation à la concentration

Ramener l'attention vers la cible

A quel moment suis-je performant ?

Augmenter progressivement la durée de concentration

Trouver son style pour réviser

Mémorisation

Comprendre

Ecouter, prendre des notes

Synthétiser, garder l'essentiel

Diviser les contenus

Mémoriser avec l'effet d'espacement

Les pauses, le repos, le sommeil

Les pièges à éviter

Les méthodes





S'engager

- Qu'est-ce qui déclenche chez moi l'énergie me permettant de me mettre au travail, de réviser ?

- Une phrase : _____

- Un/des mot(s) : _____

- Une image : _____

- Mes sources de motivation :

Votre profil de motivation, qu'est-ce qui vous motive pour apprendre, quels sont les éléments qui suscitent de l'intérêt ? L'un des 4 profils vous concerne ?

«vais-je apprendre ?», «avec qui ?», «quelle utilité ?», «où ça se situe ?»

- **Interne** (plaisir d'apprendre, être à jour, diminuer le stress, avoir une récompense) :

- **Externe** (améliorer mes notes, avoir mon BAC...) :

Gardez en tête les raisons pour lesquelles vous révisiez. Cela vous stimulera votre intérêt et votre persévérance. Votre concentration sera meilleure si vous considérez ce que vous faites utile !

- Je note mes ressources :

- Persévérance, courage, curiosité, gout de l'effort...





Se concentrer



- Préparation à la concentration

- L'apprentissage peut être rendu difficile lorsque certaines émotions sont présentes. Comment procéder ?
 - Identifie l'état émotionnel
 - Repérer la situation qui déclenche l'état pour réfléchir à une parade. (m'organiser, choisir une méthode de travail diminue l'anxiété)
 - Gérer mes émotions par la **respiration**, le sport, en cherchant du soutien
 - La **respiration** : porter attention à sa respiration, sentez l'air qui entre puis qui sort, observer ces mouvements. Comptez au moins 5 fois ce cycle. Observez la tension dans vos épaules...

- Ecouter les musiques qui me mettent en mouvement.

- Transformer une idée noire en action positive

- Je note mon idée noire :

- Quels sont mes ressentis physiologiques et émotionnels :

- Quels sont mes besoins non satisfaits cachés par mon idée noire :

- Mon pas en avant vers la satisfaction de mon besoin principal :





Se concentrer

- Ramener l'attention vers la cible



Éteignez la sonnerie du téléphone

Fermez les applications de messageries et les réseaux sociaux

Informez les autres que vous ne voulez pas être dérangé

30 secondes avant de se mettre au travail, représenter & imaginer la tâche à réaliser.

Qu'est-ce que j'aimerais apprendre de ce cours ?

Qu'est-ce que je vais faire de ce cours ?

Qu'est-ce que j'ai retenu des leçons précédentes ?

30 secondes après le cours pour faire le point sur ce qui a été appris :

C'était sur quoi ? Le thème général ?

Quels étaient les 2 ou 3 points essentiels à retenir ?

Qu'est-ce que je n'ai pas compris et ce que je voudrais approfondir ?



Notez la/les pensée(s) qui vous déconcentre(nt) sur une feuille.

Cela libérera votre esprit des pensées qui ne sont pas utiles et ainsi de revenir à votre concentration pour réviser.

C'est une façon d'indiquer à votre cerveau qu'il est préférable pendant un temps de mettre de côté cette(s) pensée(s).

Après la révision, revenez sur les pensées notées sur votre feuille et traitez les.





- **A quel moment suis-je performant ?**



Matin...

Milieu de journée...

Soir...

- **Augmenter progressivement la durée de concentration**

- Se fixer un objectif (cocher les cases) :

- Clair
- Réaliste
- Positif, encourageant
- Mesurable (en fonction de chaque matière)
- Identifiable (dans quelle matière)
- Raisonnable (adapté à l'organisation)
- C'est bien votre choix et non celui d'une autre personne

- **Trouver son style pour réviser**

- Comment voir l'apprentissage de manière positive ?

En respectant son style d'apprentissage, si apprendre est trop difficile, alors la concentration sera plus difficile à trouver malgré la motivation.

- Une question importante :

« comment apprenez-vous de façon efficace ? »

Chercher le style le plus apprécié et qui procure des effets : **Ecrire - Voir - Parler - Expliquer - Bouger**





Mémoriser

La performance intellectuelle est dépendante de votre état d'esprit.
En stress, abattu, fatigué, vos performances sont faibles.
Motivé, passionné, vos performances seront meilleures.

- **Comprendre**

Je répète les concepts, les informations.

Oralement, mentalement, par écrit, **j'explique**

- **Ecouter, prendre des notes**

- **Fixez-vous des objectifs d'écoute** spécifiques pour stimuler votre intérêt : (exemple, répondre à une question, durée d'écoute, poser une question... Même méthode que page 6)

- **Synthétiser, garder l'essentiel**

Je sélectionne les informations essentielles pour les situer dans un texte, en surlignant, en encadrant... Je prends des notes avec des abréviations, des signes, des symboles... **Cela permet de diminuer le nombre d'informations à mémoriser**

- **Abréviations, signes, etc.**

Passer des phrases construites à des abréviations et des signes

TEXTE COMPLET	EXEMPLE DE VERSION "PRISE DE NOTES"
LE BILAN DE LA SECONDE GUERRE MONDIALE La Seconde Guerre mondiale a provoqué la mort de plus de 50 millions de personnes	BILAN 2GM → 2GM = 50 M° de †





- **Ecouter, prendre des notes (Suite)**

Lisez le texte ci-dessous - **Soulignez les mots, les informations les plus importantes**

LE BILAN DE LA SECONDE GUERRE MONDIALE

La Seconde Guerre mondiale a provoqué la mort de plus de 50 millions de personnes, soit cinq fois plus que la guerre de 1914-1918.

L'Europe a payé le plus lourd tribut, avec 35 millions de morts, dont 26 millions de Soviétiques.

La moitié des victimes furent des civils, dont 5.5 millions de Juifs environs. Seuls les Etats-Unis et le Canada, dont les territoires ont été épargnés, ne déplorent que des pertes militaires.

Le nombre considérable de pertes civiles de la Seconde Guerre mondiale est dû aux génocides des Juifs et des Tziganes, ainsi qu'aux déplacements de populations, à la pratique de représailles dans les pays occupés et aux bombardement aériens.

La guerre a enfin causé de nombreuses pertes indirectes. La sous-alimentation, la mortalité infantile et la diffusion des épidémies ont fortement augmenté la mortalité.

Comparez votre travail avec le corrigé

LE BILAN DE LA SECONDE GUERRE MONDIALE

La Seconde Guerre mondiale a provoqué la mort de plus de 50 millions de personnes, soit cinq fois plus que la guerre de 1914-1918. L'Europe a payé le plus lourd tribut, avec 35 millions de morts, dont 26 millions de Soviétiques.

La moitié des victimes furent des civils, dont 5.5 millions de Juifs environs. Seuls les Etats-Unis et le Canada, dont les territoires ont été épargnés, ne déplorent que des pertes militaires.

Le nombre considérable de pertes civiles de la Seconde Guerre mondiale est dû aux génocides des Juifs et des Tziganes, ainsi qu'aux déplacements de populations, à la pratique de représailles dans les pays occupés et aux bombardement aériens.

La guerre a enfin causé de nombreuses pertes indirectes. La sous-alimentation, la mortalité infantile et la diffusion des épidémies ont fortement augmenté la mortalité.





Exemple de prise de notes, notez les phrases suivantes en utilisant les abréviations, signes, symboles... et conserver l'essentiel.

a - Victor Hugo est né en 1802 et mort en 1885.

b - La population mondiale a considérablement augmenté ces cinquante dernières années, ce qui a provoqué des crises économiques graves.

c - Contrairement aux prévisions, le pourcentage croissant de la télévision de publicités pour les médicaments n'a pas entraîné de consommation plus grande de ces produits.

d - Malgré l'apparition de la radio, de la télévision et des moyens de communication modernes, le nombre de livres qui paraissent chaque année est actuellement bien supérieur à celui du siècle dernier.

D - Malgré apparit° radio, TV, TICE : nb livres parus actm° > siècle dernier

C - Contrair° aux prév°, ↗ pub TV ≠ ↗ conso de medocs

B - Pop° mondiale ↗ dep 50 ans => grav crises eco

A - V. Hugo ° 1802 - † 1885





Mémoriser

- Mémoriser avec l'effet d'espacement

Après 20 minutes		oubli d'environ 42% des informations
Après 24 heures		oubli d'environ 66% des informations
Après 1 semaine		oubli d'environ 75% des informations

« *repetitio est mater studiorum* » - Saint Thomas d'Aquin
(la répétition est la mère des études)

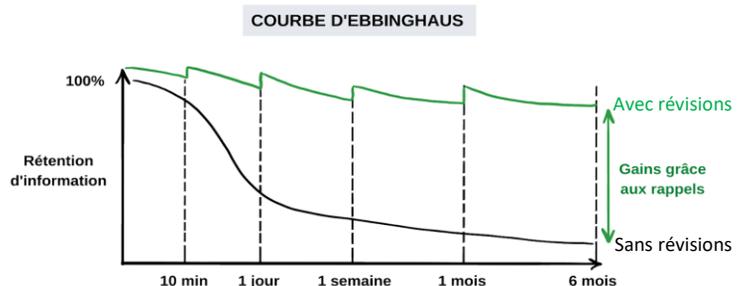
Quel est l'Objectif

passer les informations apprises de mémoire court terme à mémoire long terme

- Mise en place de l'effet d'espacement

1. **Reprendre ses notes** de cours le **plus rapidement possible**, idéalement le soir même **20 minutes maximum**
2. **Réviser 2 ou 3 fois rapidement dans la semaine** (sans relire, sur 1 feuille blanche, écrire ce qui est retenu et/ou réciter ce que l'on a retenu à l'oral)
3. **Relire** attentivement dans les semaines qui suivent, **insister sur les points oubliés**. (alternance lecture 2x / réciter 1x)

Vos bénéfices





- Diviser les contenus

- Diviser le contenu à mémoriser en plusieurs parties pour mémoriser évite la mémorisation d'importantes quantités d'un coup.

pas de pause  **contreproductif**

Principe Pomodoro

- Objectif : rester concentré à 100% sur 1 seule tâche sur une courte durée
- Courte pause après chaque session de révision
- Break long après plusieurs sessions.

Technique du minuteur POMODORO



Etape 1

Faire To Do List, choisir la tâche à travailler programmer une alarme 



Etape 2

Session de Révision entre 15 et 25 minutes sans aucune distraction jusqu'à la sonnerie 



Etape 3

Faire une pause  de 5 / 10 minutes pour changer d'air sans passer à une tâche captivante 



Etape 4

Au boulot, Session de Révision entre 15 et 25 minutes à répéter 4 X 



Etape 5

Après 4 Sessions de Révision faire une longue pause de 15 à 30 minutes zzz



Etape 6

Avantages de la méthode : **Efficacité** - **Concentration**
Gestion du temps - **Satisfaction** - **Confiance**





• Les pauses, le repos, le sommeil

- Le **sommeil** est TRES important pour mémoriser

 - Entre 14 et 18 ans nécessaire entre 8 et 10h, et vous ? _____

 - Équilibrer** temps **études** et temps **perso** _____

 - Avoir le **désir** de **mémoriser, c'est le cas ?** _____

 - Nourriture équilibrée qui favorise la mémorisation _____

 - Préparer une routine** lors du retour chez soi en fin de journée
- ① _____
 - ② _____
 - ③ _____
 - ④ _____

Les pièges à éviter

- 1) Trop perfectionniste
- 2) Chercher à retenir tous les détails dès la 1ère révision
- 3) Pas assez de rappels.



Mémoriser

- Les méthodes de révision

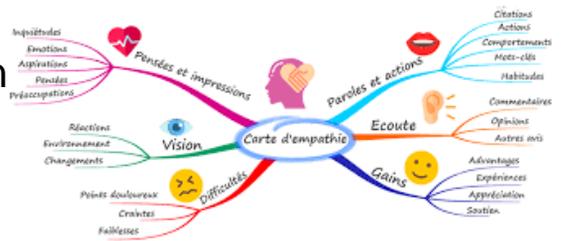
- La fiche de mémorisation
Synthèse des notions sur une fiche.

Fiche de mémorisation :

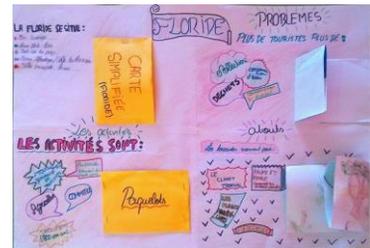
Matière: français
Chapitre: la ponctuation

Question	Indice	Réponse
Quel est le signe de ponctuation forte employé pour terminer une phrase déclarative?	À l'oral, l'intonation est descendante.	Le point
Quel est le signe de ponctuation forte	À l'oral, l'intonation est	

- La carte mentale (mind mapping)
Représentation en arborescence



- Le sketchnote



- Les flashs Cards

RECTO	VERSO
Tu dois inscrire au recto de la carte une question en lien avec une notion importante de ton cours.	Sur le verso tu réponds à la question.

- La méthode des Loci :

Loci est le pluriel d'un mot latin locus signifiant lieu, endroit, localité, emplacement.

Placer chaque information à mémoriser le long d'un trajet imaginaire dans un lieu précis.

Exemple une pièce de la maison. Choisir la chambre et visualiser dans l'ordre les 10 lieux retenus (ou loci) de la visite : la porte, l'armoire, le bureau, le lit, la chaise, la table basse, le fauteuil, la fenêtre, le tapis, la lampe, au plafond.



Comptez le nombre de chiffres 3 dans cette liste :

756395068473

658663037576

860372658602

846589107830

Résultats au verso





Comptez le nombre de chiffres 3 dans cette nouvelle liste :

756395068473

658663037576

860372658602

846589107830





CARACTÉRISTIQUES PRÉATTENTIVES			
 ORIENTATION	 FORME	 LONGEUR D'UN TRAIT	 ÉPAISSEUR DU TRAIT
 TAILLE	 COURBURE	 ACCENT D'UNE MARQUE	 ENCADREMENT
 COULEUR	 INTENSITÉ	 POSITION SPATIALE	 MOUVEMENT

Lisez la liste de chiffres suivante ligne par ligne.

A chaque ligne, répétez la séquence, puis vérifiez si votre réponse est correcte.

Continuez jusqu'à ce que vous échouiez.

Comptez le nombre de chiffres retenus.

Vous obtenez une idée de la taille de votre mémoire court terme.

1-4-5

2-6-9-4

5-8-4-3-8

6-8-7-9-8-3-5

2-6-9-8-3-8-0-8

2-1-4-5-9-3-4-7-6

2-8-9-8-6-5-4-1-7-0

5-8-9-6-9-3-7-0-4-3-1

5-9-8-3-7-8-2-1-6-5-9-3

5-9-8-3-7-2-4-1-0-9-6-7-6



Mémoriser est une question de volonté

Faux !

La mémoire n'est pas une question de volonté

Plusieurs facteurs d'influence jouent leur rôle.

Les 4 piliers de de la mémoire :

- l'état physique (**Repos**, fatigue)
- l'état psychique (**Détente Loisirs**, stress)
- **Alimentation** et hydratation
- le **Sport**

Ces facteurs sont d'autant plus importants qu'ils jouent sur l'efficacité à mémoriser.