gymglish
Avec la Delavigne Corporation
Perfectionnez votre anglais grâce aux cours EN LIGNE GymGlish !

Vos rubriques
- Vie privée
- Réussir ses études
- Jobs et Stages
- Projet professionnel
- Premier emploi
- Métiers
- Initiatives
- Témoignages
- Portrait
- Quel sens pour ma vie ?
- Sortir d'une galère ?
- Bons plans
- Vos conseils loisirs

Inscrivez-vous pour recevoir gratuitement nos nouveaux articles

OK
HTML TXT

Découvrez nos guides de méthodologie

Mémorisation : trouver sa stratégie

Pour bien mémoriser, chaque individu a sa propre stratégie mentale : visuelle, verbale, auditive, kinesthésique... Pour réussir vos études et vos examens, il faut absolument trouver la vôtre, et l'améliorer.

Dans tous les cas : lire, relire, et réviser plusieurs fois



Il faut souvent apprendre plusieurs fois pour mémoriser vraiment

Il n'y a pas de secret : pour bien mémoriser, il faut relire et réviser plusieurs fois le même cours et la même leçon. C'est la **règle de base indispensable à tous**, quelle que soit votre forme d'apprentissage. Vous le savez sans doute déjà : il est conseillé de relire **une première fois** un cours ou une leçon, **le jour ou le soir même**. Pourquoi ? parce que les souvenirs de ce que vous avez entendu en cours sont alors tout frais : ils sont disponibles dans la mémoire de court terme, et il n'y a qu'à les rafraîchir pour les fixer une première fois dans votre tête. Si vous ne le faites pas et n'apprenez votre cours que des jours voire des semaines plus tard (à la veille d'un contrôle ou d'un examen), vous aurez presque tout oublié ! Et l'effort d'apprentissage sera plus long et plus difficile.

Notre conseil : Avant de relire votre cours, commencez donc par essayer de vous souvenir "à chaud" du contenu. Qu'avez-vous étudié ? Le prof a-t-il donné des anecdotes, des détails qui vous ont marqué ? Vous souvenez-vous du plan du cours ? Des points difficiles, des notions nouvelles ? Notez ce qui vous revient : est-ce des images, des anecdotes, des mouvements, le son de la voix de l'enseignant ? Ces détails peuvent vous renseigner sur le type de mémorisation que vous utilisez spontanément. Ensuite, vous pouvez relire le cours, et commencer à l'apprendre.

Pour apprendre, il faut se représenter mentalement ce qu'on découvre



Comment se représenter ce que l'on étudie ?

Mais comment apprendre ? Il ne suffit pas de lire, ou même d'apprendre par coeur. Certains étudiants se plaignent d'ailleurs de passer des heures à relire leurs notes "sans que rien ne rentre". D'autres apprennent et rabachent formules et théorèmes, mais là non plus, ce n'est pas suffisant pour maîtriser son cours et réussir à le restituer avec succès.
Ce qui manque dans les deux cas, c'est **l'évocation**. Kézaco ? **Pour apprendre réellement quelque chose, il faut l'évoquer mentalement**, c'est-à-dire **se représenter dans sa tête ce qu'on est en train d'apprendre** : la notion de maths ou de physique, l'événement historique avec ses personnages, les héros d'un oeuvre littéraire, un principe de gestion, de comptabilité, de mécanique, un geste à accomplir en TP, une notion de droit, etc, etc.
Il faut en effet **s'approprier ce qu'on apprend**, un peu comme on ingurgite et on digère de la nourriture : les connaissances à apprendre sont comme des aliments qu'il faut accommoder à votre manière et mâcher, remâcher, avaler, digérer... Après cela seulement, vous les aurez compris et mémorisés.

Les différentes stratégies pour évoquer et retenir les connaissances



Certains retiennent grâce aux images ou aux représentions visuelles.

Relisez votre cours lentement. Après chaque paragraphe, arrêtez-vous. Cachez vos notes ou votre livre, et repensez à ce que vous venez de lire. Sous quelle forme voyez-vous les choses, qu'est-ce qui vous revient ? Pour certains, ce sont des images qui représentent le sujet étudié : celle de la paillasse du labo où l'on a fait l'expérience, un photo vue dans le livre, un schéma, une formule mathématique. Cela peut être tout simplement le plan visuel de la page que l'on vient de lire avec l'architecture du cours, l'écriture de certains mots, ou des images représentant des lieux ou des personnes non directement évoquées dans le cours mais auxquels le sujet nous fait penser... Ces **évocations sont visuelles**.

Il se peut que ce qui vous revienne soit plutôt la voix

- Barack Obama reçoit le prix Nobel de la paix
- Cagnotte contre l'absentéisme : des élèves payés pour aller au lycée !

Votre annonce ici
Cliquez pour insérer votre publicité ici !

Votre publicité ici ?

Pour aller plus loin...


La Culture générale pour les Nuls
Florence Braunstei...
Nouveau EUR 21,75
1er Prix EUR 14,00


Philosophie Tle L-ES-S
Gérard Durozoi
1er Prix EUR 0,90


Cinéphilo
Ollivier Pourriol
Nouveau EUR 19,00
1er Prix EUR 15,00


Le Bac Philosophie 2007 pour les Nul...
Christian Godin, D...
1er Prix EUR 11,00


La Bible pour les Nuls
Eric Denimal
Nouveau EUR 20,80
1er Prix EUR 15,90

A propos de cet espace

de l'enseignant, un son, une musique, le récit d'une histoire, d'une anecdote citée dans le cours. Cette fois, **l'évocation est auditive**. Ceux qui ont spontanément ces représentations mentales auditives, ont aussi souvent tendance à se redire les choses à eux-mêmes : en même temps qu'ils relisent leur cours, ils se l'expliquent intérieurement en changeant les mots ou en mettant le ton. Ils aiment se "réciter" les cours à haute voix ou à voix basse : ce sont **des évocations verbales**. Enfin, certains ont besoin de bouger, de mimer, de marcher de long en large pour mémoriser quelque chose : c'est une approche plutôt **kinesthésique**. Ils n'arrivent pas à se concentrer autrement, et le mouvement leur permet d'évacuer leurs émotions.



Si vous êtes auditif et verbal, récitez vos cours à haute voix.

Et vous ? Demandez-vous si vous faites plutôt des évocations visuelles, auditives, ou auditives et verbale. Attention : il se peut très bien que vous utilisiez plusieurs modes d'évocations à la fois, parfois auditives, parfois visuelles. Ne cherchez pas à tout prix à vous mettre dans une case. L'utilisation de plusieurs types d'évocation est excellente.

Comment utiliser sa stratégie mentale ?



Commencez par utiliser la méthode qui vous est la plus naturelle.

Si vous avez repéré comment vous fonctionnez, il vous faut **d'abord renforcer votre stratégie "naturelle"** pour l'utiliser encore mieux.
Exemple : vous sentez que vous utilisez **des types de mémorisation plutôt visuels**. Utilisez toutes les méthodes qui vont s'appuyer là-dessus : accordez **un soin particulier à la présentation** de vos notes, soulignez, faites ressortir les titres de chapitre, de paragraphes, de façon à mettre le plan en évidence et les éléments importants.
Vous pouvez faire et **utiliser des fiches** qui reprennent les donnée essentielles de chaque chapitre en veillant à ce qu'elles soient claires et bien structurées. De même, pour les matières qui s'y prêtent, utilisez et apprenez avec des **schémas**, **des tableaux**. Ne vous contentez pas de garder un vague souvenir visuel, mais **améliorez la précision** de vos évocations. Utilisez en priorité **les moyens mnémotechniques visuels**. Quand vous lisez un passage difficile ou nouveau, ayez toujours **un crayon à la main**, notez ce que vous voulez retenir, les mots nouveaux, faites un dessin, puis récapitulez sur un grand tableau avec des flèches.
Soyez inventif : pour réviser son énorme programme d'histoire-géo pour le bac, un étudiant plutôt visuel de mon entourage n'a pas hésité à afficher des cours (sous plastique) dans sa douche pour pouvoir les parcourir des yeux en se lavant !
Si vous êtes **auditif et verbal**, nh'ésitez pas à **parler à voix haute** pour apprendre : vous pouvez apprendre des passages de cours par coeur, mais surtout, vous gagnerez beaucoup à **reformuler avec vos mots**. Gardez en mémoire les anecdotes, **histoires** (drôles ou pas), et petits faits historiques en lien avec le cours, **les citations**, les petites phrases. Codez vos informations avec des **procédés mnémotechniques phonétiques** (du style "123, nous irons au bois, 4,5,6, ...) De même, le fait de **réciter votre cours à quelqu'un** vous aidera à mémoriser, à vérifier vos acquis et à gagner en précision.
Si vous avez absolument besoin de bouger pour apprendre, ne vous forcez pas à rester assis : levez-vous, marcher, mimez tout en gardant vos notes ou votre livre en main.

Complétez avec d'autres méthodes, adaptez-vous aux différentes matières



Si vous êtes plutôt visuel, exercez-vous à raconter ce que vous imaginez.

Evidemment, s'il faut commencer par utiliser son fonctionnement dominant, cela n'est pas suffisant : **une mémorisation visuelle doit être complétée** par l'apprentissage de mots, d'expressions. Il faut **savoir dire et expliquer verbalement ce que l'on voit**. Surtout si l'on doit être interrogé à l'oral, ou que la matière exige un mode d'expression littéraire : en langues, en lettres, en sciences humaines et dans toutes les matières dans lesquelles vous devez vous exprimer avec des mots, les évocations visuelles ne peuvent suffire. Même dans les disciplines scientifiques, efforcez-vous de **trouver les mots pour expliquer les étapes de raisonnement**, soyez attentifs aux connecteurs logiques (mots comme "car", "donc", "or", "on peut donc en déduire que") et notez-les dans vos fiches. Ne vous contentez pas des schémas et formules avec lesquels vous êtes à l'aise spontanément : on vous demandera toujours de **rédiger** un minimum vos devoirs et examens.

De même, un auditif pourra commencer par réciter ou "dire" sa leçon avec ses propres mots, mais il doit compléter cette première démarche par l'étude des schémas, illustrations, noter par écrire les mots difficiles, les formules mathématiques (pour les comprendre, se le faire expliquer avec des mots). On peut **utiliser Internet et les moyens multimédia** pour trouver des fonds de cartes, des schémas, des films, etc. Ceci est particulièrement vrai pour les



Si vous êtes plutôt visuel, exercez-vous à raconter ce que vous imaginez.

disciplines plus scientifiques, ou géographiques, la gestion et comptabilité, etc.

Conseils pour tous :
- **Apprenez par coeur** les titres, ce qui est en gras ou souligné, les faits (dates, noms propres, formules, etc. Voir les astuces et moyens mnémotechniques pour retenir).
- **Vérifiez vos connaissances** : récitez (cours fermé) et comparez avec l'original (cours ouvert), imaginez toutes les questions qu'on pourrait vous poser à l'oral et à l'écrit, fabriquez des questions commençant par qui, quand où, comment, pourquoi... et trouvez les réponses, si nécessaire, rédigez-les, refaites les exercices d'application.

Michèle Longour

Accueil Envoyer à un ami Version imprimable

Qu'en pensez-vous ?

1. Posté par **La bosseuse** le 27/02/2008 17:11
Merci et je pense que vos conseil vont beaucoup m'aider pour mon brevet surtout celui de géographie une des matière ou je suis la moins bonne ...

2. Posté par **so** le 09/04/2008 18:19
pouvez vous m'envoyez un test pour mieux connaitre ma memoire

3. Posté par **sow** le 13/04/2008 02:15
merci beaucoup vos conseils sont très interessants je me retrouve là dessus

4. Posté par **sabine** le 28/05/2008 08:15
merci pour ces info, en tant qu'infirmière à l'éducation nationale je travaille sur un projet en faveur de la réussite éducative de sélèves, je vais pouvoir compléter mon action.

5. Posté par **Cephas** le 09/06/2008 13:11
j'ai vraiment apprécié et jevoudrais avoir une copie dans ma boite. Pouvez vous aussi m'envoyer un test memopire? merci
http://www.universpub.togoenvogue.com

6. Posté par **OCEAN Hicham** le 04/09/2008 16:17
Votre site web est formidable, continuez !!!

7. Posté par **Juste** le 12/09/2008 00:37
L'essentiel des stratégies de mémorisation est énuméré. Cela revient à l'étudiant ou à celui qui a besoin de développer sa mémoire de s'entrainer pour bien assimiliser ses fameuses méthodes.
http://www.memoriser.guidpro.com

8. Posté par **Crissi** le 16/09/2008 22:11
Merci pour ces bons conseils. Pouvez-vous m'envoyer un test pour cibler mon profil mémoire. Merci !

9. Posté par **Marmotte** le 13/10/2008 20:48
Merci pour ces info, je reprends mes études à 40 ans et cela est loin d'être facile ... Pouvez-vous m'envoyer un test pour établir mon profil mémoire ? Encore merci pour votre aide.

10. Posté par **ASKRI** le 25/10/2008 11:38
Ce site est trés bien fait. pouvez m'envoyer un test mémoire pour évaluer ma mémoire? merci d'avance

11. Posté par **mohamed** le 28/11/2008 15:14
merci. moi je révise en parlant a haute voix et surtout je réécris tout ce que je viens d'apprendre et ca marche vraiment tres bien.

12. Posté par **hafi** le 24/12/2008 12:33
merci infiniment j espère que ça marchera avec moi ces examens souhaitez moi bonne chance

13. Posté par **amina** le 26/12/2008 15:14
slt
ce site est tres bien je le trouve intérésson pour les étudion,
moi cette anné je vais passé mon brevet (b.e.m) et g tres peur alor je vais tous faire pour réussir , ichallah
bon courage by

14. Posté par **katy** le 01/02/2009 15:53
Merci pour ces bons conseils.pouvez vous m'envoyer un test pour cibler mon profil mémoire. Merci d'avance.

15. Posté par **battty** le 27/02/2009 14:24

Je n'avait pas l'habitude d'apprendre au college mais pourtant j'ai reussi a passer en seconde generale et meme a avoir mon brevet.Mais arriver au lycée je penser que ca aller marcher mais non...j'ai eu un avertissement au premier trimestre.Depuis je cherche des methodes de travail pour reviser et je crois que l'ai enfin trouver grace a ce site....MERCI.
ps:pouvez m'envoyer quelques moyen mnemoteniques (je n'ai toujours pas su ecrire ce mot)pour apprendre les formules de physiques chimies par exemple

16. Posté par **battty** le 27/02/2009 18:42
merci pour tous ces conseil de revision ...mais pouvez m'envoyer un test pour connaitre ma meilleure methode de memorisation.

17. Posté par **yep** le 05/03/2009 20:26
votre site est formidable!! pouvez vous aussi m'envoyer un test pour cibler mon profil mémoire, en vous remerciant d'avance.

18. Posté par **SOUMANOU Moudjibou** le 10/03/2009 17:13
Je suis très content de ce que j'ai apris en lisant ce message. Je ne sais comment vous remercier. Mais si cela ne vous derange pas, j'aimerais avoir une copie de ce message par ma boite. Merci d'avance
http://yahoo

19. Posté par **Bonny** le 15/06/2009 15:30
Merci pour cette aide précieuse. J'espère que cela va être bénéfique pour mon permis vu le nombre de fois que j'ai essayé de passer mon code!
Je vous demande de m'envoyer un test pour pour optimiser mon apprentissage.

Dans la même rubrique :

« Mémorisation : trouver sa stratégie »

Méthodes de travail | Orientation | Vie étudiante

Accueil Contact Plan du site Qui sommes-nous ? Partenariats