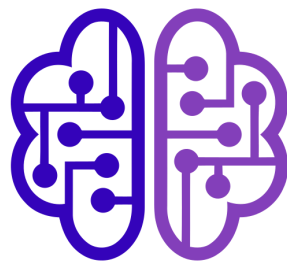


Destination ... Réussite Scolaire



**Booste Ta Mémoire
et
Apprends Mieux**



Sommaire

1. Les Conditions Essentielles pour Bien MémoriserP4

- 1.1 Bien Dormir : Ton Superpouvoir Caché p5
- 1.2 Bien Manger : Nourris Ton Cerveau p8
- 1.3 Faire du Sport : Bouge pour Booster Ta Mémoire p16
- 1.4 Faire des Pauses : Le Secret pour Rester Concentré p20
- 1.5 Travailler dans un Endroit Calme et Bien Rangé : L'Art de l'Organisation p24

2. Les Étapes de la MémorisationP28

- 2.1 L'attention p29
- 2.2 L'encodage p31
- 2.3 Le stockage p33
- 2.4 Le rappel p35

3. Les Techniques de MémorisationP38

- 3.1 L'écoute active p39
- 3.2 La répétition p42
- 3.3 La méthode Pomodoro p45
- 3.4 La lecture active p49
- 3.5 Les fiches de révision p53
- 3.6 La visualisation mentale p57
- 3.7 Se raconter une histoire p60
- 3.8 Le sketch note p64
- 3.9 Les cartes mentales p68

4. La ConcentrationP75

- 4.1 Le brain gym p76
- 4.2 La sophrologie p81



Prêt pour Réussir tes études ?

Bienvenue dans ce premier ebook de la série
"Destination Réussite Scolaire".

Si tu veux booster ta mémoire et réussir tes études, tu es au bon endroit.

Ce guide est rempli de méthodes simples et efficaces qui t'aideront à apprendre et à mémoriser plus facilement et efficacement.

Avant de plonger dans le vif du sujet, prends un moment pour réfléchir :

- Qu'est ce qui te manque aujourd'hui pour réussir tes études ?
 - Qu'est-ce que tu espères vraiment tirer de cet e-book ? Que veux-tu accomplir ?
 - Quelles techniques utilises-tu déjà pour mieux mémoriser ?
- Peut-être que tu as quelques astuces que tu trouves utiles ou des méthodes que tu aimerais améliorer.

N'oublie pas de garder un stylo et des feuilles à portée de main.
Tu pourrais vouloir noter des idées ou des conseils que tu trouves intéressants au fur et à mesure de ta lecture.

Alors, prêt(e) à transformer ta façon d'apprendre et à voir tes notes augmenter ?

Allez, on démarre ! Maintenant, voyons ce qui t'attend





1- Les conditions essentielles pour Bien Mémoriser :

On va commencer par les bases pour optimiser ta mémoire. On parlera de l'importance du sommeil réparateur, d'une alimentation équilibrée, de l'activité physique régulière et des moments de détente. On verra aussi pourquoi un espace de travail bien rangé et calme est crucial pour te concentrer.

2. Les Étapes de la Mémorisation :

Ensuite, je t'expliquerai comment ton cerveau traite les informations. On découvrira ensemble les 4 étapes clés du processus de mémorisation : attention, encodage, stockage, et rappel.

3. Les Techniques de Mémorisation :

Ici nous passerons aux **méthodes** concrètes pour améliorer ta mémoire, comme la lecture active, la répétition, la méthode Pomodoro, et bien d'autres astuces pratiques.

4. La Concentration :

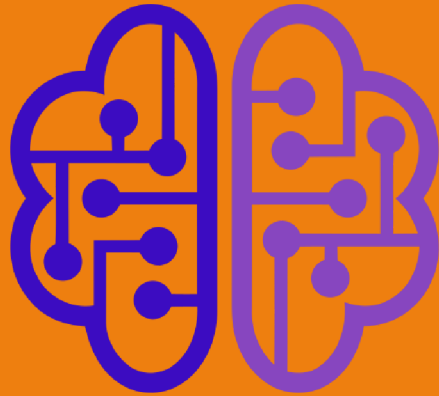
En bonus, je partagerai des techniques pour t'aider à rester concentré, comme le Brain Gym et la sophrologie.

Alors, prêt(e) à transformer ta façon de mémoriser et à obtenir des résultats concrets ?

Allez, on démarre !



Chapitre 1



Les Conditions Essentielles pour Bien Mémoriser



1.1 Bien Dormir : Ton Superpouvoir Caché

Le sommeil est l'un des piliers fondamentaux de la mémorisation.

Sais-tu que pendant que tu dors, ton cerveau continue de travailler en consolidant les informations que tu as apprises au cours de la journée?

Imagine que tu es en train de réviser pour un examen de mathématiques. Tu as passé la journée à résoudre des équations complexes. Durant ton sommeil, ton cerveau réorganise et fixe ces nouvelles connaissances, renforçant ainsi ta capacité à les utiliser plus tard. C'est pourquoi après une bonne nuit de sommeil, tu te réveilles souvent avec une meilleure compréhension des concepts étudiés la veille.

A noter : Il est aussi important de dormir suffisamment et d'avoir un sommeil réparateur pour que tu sois en forme le lendemain pour bien apprendre et mieux mémoriser.

Imagine maintenant que tu essaies de réviser après une nuit trop courte. Tu te sens fatigué, ton esprit n'arrive pas à se concentrer, tu relis la même phrase plusieurs fois sans vraiment la comprendre. Résultat, tu as du mal à retenir les informations, et tes révisions deviennent beaucoup moins efficaces. C'est là que tu vois vraiment à quel point le sommeil est crucial pour bien apprendre.



Conseils pour un bon sommeil :

- **Routine régulière** : Un étudiant que je connais, Thomas, avait l'habitude de réviser jusqu'à tard dans la nuit et de se coucher à des heures irrégulières. Il se sentait souvent épuisé le lendemain. Après avoir instauré une routine de coucher à 22h chaque soir, il a constaté une nette amélioration de sa concentration et de sa rétention d'information.
- **Limiter la caféine** : La caféine peut perturber ton sommeil. Une amie, Marie, qui buvait du café pour rester éveillée en soirée, avait souvent du mal à s'endormir. Elle a remplacé le café par une tisane apaisante le soir, ce qui l'a aidé à mieux dormir et à être plus alerte pendant ses études.
- **Écrans** : Les écrans émettent une lumière bleue qui peut perturber la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Essaie de lire un livre ou d'écouter de la musique relaxante avant de dormir, comme l'a fait Julien, un étudiant en droit, qui a vu son sommeil s'améliorer en laissant son téléphone hors de sa chambre



Petite astuce : Si tu es trop fatigué, si tu as mal dormi ou pas assez, avant de te mettre à travailler tu peux t'accorder 15 min de sieste. Cela te permet de te ressourcer et de te concentrer plus efficacement.

Question pour toi : As-tu déjà remarqué à quel point il est plus facile de te souvenir des choses après une bonne nuit de sommeil ?

Essaie de noter la différence la prochaine fois !

On dit qu'en moyenne il faut dormir 8H00 par jour, mais il existe de gros dormeurs et de petits dormeurs, le plus important c'est que tu sois en forme dans la journée.

Alors écoute ton corps et fais en sorte d'être en forme

*Nous sommes tous différents,
l'essentiel c'est que tu trouves ton
propre rythme*



1.2 Bien Manger :

Nourris Ton Cerveau

Imagine que ton cerveau est une voiture de course. Pour qu'il aille vite et loin, il a besoin du bon carburant.

Bien manger, c'est fournir à ton cerveau l'énergie dont il a besoin pour rester concentré et mémoriser efficacement.

Les nutriments que tu consommes influencent directement ton niveau d'énergie, ta concentration, et même ton humeur.

Pour cela, il est important de manger équilibré, en évitant les aliments gras et sucrés qui peuvent causer des coups de fatigue. (mais se faire plaisir de temps en temps n'est pas interdit!)

Il est également recommandé de boire suffisamment d'eau pour rester hydraté tout au long de la journée.



Les aliments à privilégier :

Noix et amandes :

riches en acides gras oméga-3, elles ont des effets bénéfiques sur la concentration et la mémoire.

Une étude montre que les étudiants qui consomment régulièrement des noix ont de meilleures performances en matière de mémoire.

Pendant ses examens, Alexandre, un étudiant en ingénierie, a commencé à remplacer ses collations sucrées par des noix et des fruits frais.

Il a rapidement remarqué qu'il avait plus d'énergie pour rester concentré pendant ses longues heures de révision.

Céréales complètes :

Les glucides complexes des céréales complètes fournissent une énergie stable.

Paul, un étudiant en économie, a remplacé le pain blanc par du pain complet et a ressenti une différence significative dans son niveau d'énergie tout au long de la journée.



- Poissons gras :

Comme le saumon ou le maquereau, riches en acides gras oméga-3, ils ont des effets bénéfiques sur la concentration et la mémoire.

Martin, un étudiant en médecine, a intégré des poissons gras à son alimentation hebdomadaire. Il a remarqué qu'il se sentait moins fatigué et plus concentré durant ses révisions.

- Œufs :

Les œufs sont riches en choline, un nutriment essentiel pour la mémoire.

Clara, qui se préparait pour un concours, commençait sa journée avec des œufs au petit-déjeuner et a noté une meilleure clarté mentale pendant ses études.





- Thé vert :

Il favorise la concentration grâce à la combinaison unique de caféine et de L-théanine.

Camille, qui avait du mal à se concentrer durant ses longues heures de révision, a commencé à boire du thé vert et a remarqué une meilleure vigilance mentale.

- Chocolat noir :

Le chocolat noir est riche en antioxydants et en caféine, ce qui aide à améliorer la concentration et l'humeur.

Julien, étudiant en médecine, grignotait souvent un carré de chocolat noir lors de ses sessions de révision. Il a constaté que cela l'aidait à rester plus concentré.



Les aliments à éviter :

- Aliments transformés riches en sucre :

Les aliments transformés tels que les boissons gazeuses, les barres chocolatées, et les bonbons sont riches en sucre, ce qui peut causer des pics de glycémie suivis de chutes d'énergie et d'une sensation de fatigue.

Julie, une étudiante en art, consommait souvent des bonbons pour tenir durant ses révisions. Cependant, elle se sentait épuisée après chaque "pic de sucre". Elle a remplacé ces snacks par des fruits et a retrouvé une énergie plus stable.

- Aliments gras :

Les repas lourds et gras peuvent provoquer une sensation de fatigue et de somnolence, ce qui n'est pas idéal pour rester concentré.

Kevin, qui aimait les fast-foods, ressentait une lourdeur après chaque repas gras. En optant pour des repas plus légers, comme des salades ou des plats équilibrés, il a constaté une nette amélioration de sa productivité durant ses études.



- Les aliments riches en sel :

Une consommation excessive d'aliments riches en sel, comme les chips ou les plats préparés, peut causer une rétention d'eau et une sensation de ballonnement désagréable.

Marie, en préparation de son diplôme de design, grignotait souvent des snacks salés pendant ses sessions de travail. Elle s'est vite rendu compte que ces aliments la rendaient mal à l'aise et moins concentrée. En choisissant des noix non salées ou des légumes croquants à la place, elle a réussi à se sentir plus légère et concentrée.

- Les boissons énergisantes :

Les boissons énergisantes sont souvent riches en caféine et en sucre, ce qui peut causer des palpitations, de l'anxiété, et finalement, une baisse d'énergie.

Antoine, étudiant en informatique, buvait régulièrement des boissons énergisantes pour rester éveillé pendant ses longues nuits de code. Mais il a rapidement remarqué que cela le rendait nerveux et incapable de se concentrer. En remplaçant ces boissons par de l'eau ou du thé vert, il a trouvé un moyen plus sain de rester alerte sans les effets secondaires désagréables.

Il est également recommandé de manger régulièrement tout au long de la journée plutôt que de sauter des repas ou de trop manger lors d'un seul repas. Cela permet de maintenir les niveaux d'énergie constants tout au long de la journée.

Petite Astuce : Si tu as un petit creux quand tu étudies , fais toi un petit en-cas.

Une idée d'en-cas sain et nourrissant : un fruit frais comme une pomme, une banane ou une poire, Les noix, les amandes et les noix de cajou sont également une bonne option pour combler une petite faim.

Pour une alternative plus gourmande, tu peux opter pour du yaourt nature avec des fruits frais et du muesli ou des flocons d'avoine.

Question pour toi : Quels sont tes en-cas préférés quand tu étudies ? Sont-ils bons pour ton cerveau ?

Tu as tout à fait le droit de te faire plaisir de temps en temps, l'important, c'est de rester modéré . La clé, c'est de trouver ce qui fonctionne le mieux pour toi tout en gardant le plaisir

Nous sommes tous différents, trouve le bon équilibre entre une alimentation équilibrée et les petits plaisirs qui te font du bien.





1.3 Faire du Sport :

Bouge pour Booster Ta Mémoire

Le sport n'est pas seulement bon pour ton corps, il l'est aussi pour ton cerveau !

Quand tu fais de l'exercice, ton corps libère des endorphines, des hormones qui te rendent plus heureux(se) et moins stressé(e).

Moins de stress = plus de concentration !

Même une simple promenade ou une danse dans ta chambre peut suffire à te faire sentir mieux et à améliorer ta mémoire.



Activités recommandées :

- Marche, course à pied, vélo :

Pour ceux qui préfèrent rester en mouvement.

Clémentine, une étudiante en lettres, fait une marche rapide tous les matins avant de commencer à étudier. Cela lui permet de s'aérer l'esprit et de se préparer mentalement pour sa journée de travail.

- Natation, danse, yoga :

Élodie, qui avait du mal à gérer le stress de ses examens, a intégré le yoga dans sa routine quotidienne. Cela lui a non seulement permis de rester calme mais aussi d'améliorer sa concentration.



• Activités ludiques :

Si tu n'es pas fan de sport traditionnel,

suis l'exemple de Jeanne, qui danse dans sa chambre sur ses chansons préférées.

Cela peut paraître simple, mais cette activité est aussi du sport, elle libère des endorphines et améliore l'humeur, rendant l'étude plus agréable.



Astuce : Si tu n'as pas le temps pour une séance de sport complète, essaye de faire quelques étirements ou des jumping jacks pour te réveiller et stimuler ton cerveau.

Question pour toi : Quelle est ton activité physique préférée ?

Comment te sens-tu après l'avoir pratiquée ?

Nous sommes tous différents : Il est important de choisir une activité qui te plaise et qui corresponde à ton niveau de condition physique.

Pour certains ce sera le foot, d'autres le tennis, et d'autres tout simplement des étirements ou du yoga



1.4 Faire des Pauses

Le Secret pour Rester Concentré



L'idée que "travailler plus longtemps signifie apprendre plus" est un mythe.

En réalité, prendre des pauses régulières est essentiel pour maintenir une bonne concentration et éviter la fatigue mentale.

Ces moments de détente permettent à ton cerveau de se ressourcer et de mieux retenir l'information par la suite.



Activités pour tes petites pauses :

• Prendre l'air :

Comme Mathieu, étudiant en architecture, qui sortait pour une courte promenade après chaque heure de travail. Ces petites pauses lui permettaient de rester frais et de revenir à ses plans avec une perspective renouvelée.

• Écouter de la musique :

Louise, qui prépare son concours de professeure des écoles, écoute une chanson relaxante ou motivante entre deux sessions de révision. Cela l'aide à se relaxer et à garder le moral.

• Discuter avec des amis :

Ne néglige pas les interactions sociales. Thomas, étudiant en sociologie, prenait des pauses pour discuter avec ses colocataires. Ces échanges l'aidaient à relâcher la pression et à revenir aux études avec plus d'entrain.



Activités pour les grandes pauses :

- Soirée cinéma :

Après une longue journée de révisions, Émilie, en première année de médecine, se détendait en regardant un bon film. Cette pause prolongée lui permettait de se déconnecter complètement et de repartir du bon pied le lendemain.

- Sortie entre amis :

Paul, qui prépare son bac, aime organiser des sorties avec ses amis le week-end. Ces moments de détente sont essentiels pour recharger ses batteries et retrouver sa motivation pour la semaine suivante.

- Activité sportive :

Alice, étudiante en droit, profite de ses grandes pauses pour aller nager ou faire un jogging. L'exercice physique l'aide à évacuer le stress accumulé et à rester concentrée sur ses études.

Astuce : Planifie à l'avance tes moments de détente. Par exemple, tu peux décider que chaque vendredi soir sera une soirée cinéma pour te récompenser après une semaine de travail.

Question pour toi : Quelles sont tes activités préférées pour te détendre ?

Penses-tu que tu fais assez de pauses pendant tes révisions ?

Nous sommes tous différents : Il est important de choisir une activité qui te plaise qui te permette de te vider l'esprit et de te changer les idées.





1.5 Travailler dans un endroit Calme et Bien Rangé : L'Art de l'Organisation

As-tu déjà essayé de travailler au milieu d'un chaos total, avec des papiers partout et des notifications qui clignotent sur ton téléphone ?

C'est presque mission impossible !

Travailler dans un endroit calme et bien rangé aide à réduire les distractions et à améliorer ta concentration.

Un bureau rangé te permet de trouver rapidement ce dont tu as besoin et d'éviter de perdre du temps. .



Conseils pour un espace de travail optimal :

- **Éliminer les distractions :**

Éteins ton téléphone ou désactive les notifications pendant ta session de travail.

Par exemple, Antoine, étudiant en informatique, utilise une application pour bloquer les sites web distrayants, comme les réseaux sociaux. Grâce à ça, il parvient à se concentrer pleinement sur ses projets de programmation.

- **Organiser son bureau :**

Utilise des boîtes de rangement, des classeurs ou des étagères pour garder ton espace de travail propre et ordonné.

Lucie, qui étudie les arts plastiques, a transformé son bureau en un espace inspirant, avec ses œuvres d'art préférées et des fournitures bien rangées. Résultat : elle se sent plus motivée et créative pendant ses études.

- **Créer un environnement calme :**

Si le bruit te dérange, essaie d'utiliser des bouchons d'oreilles ou des écouteurs avec de la musique douce pour bloquer les distractions. Romain, étudiant en littérature, écoute de la musique classique en fond sonore pendant ses révisions. Ça crée une atmosphère apaisante qui l'aide à mieux se concentrer.



Astuce : Avant de commencer à travailler, prends deux minutes pour ranger ton bureau et éteindre ton téléphone ou désactiver les notifications. Cela peut sembler insignifiant, mais ces petites actions peuvent vraiment t'aider à te concentrer.

Question pour toi : À quoi ressemble ton espace de travail en ce moment ?

Que pourrais-tu faire pour le rendre plus propice à la concentration ?

Par exemple, Quentin lui a décoré son bureau avec des plantes, et suzie avec ses mangas préférés.

Nous sommes tous différents : seul le rangement ne suffit pas, décore ton coin travail avec tes goûts à toi, tu dois t'y sentir à l'aise et confortable



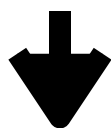
Conclusion du Chapitre 1 :

Prendre soin de toi est la première étape pour mémoriser efficacement.

En dormant bien, en mangeant sainement, en faisant du sport, en prenant des pauses et en travaillant dans un environnement calme, tu mets toutes les chances de ton côté pour réussir tes études.

Maintenant que tu connais ces astuces, comment vas-tu les intégrer dans ta routine quotidienne ?

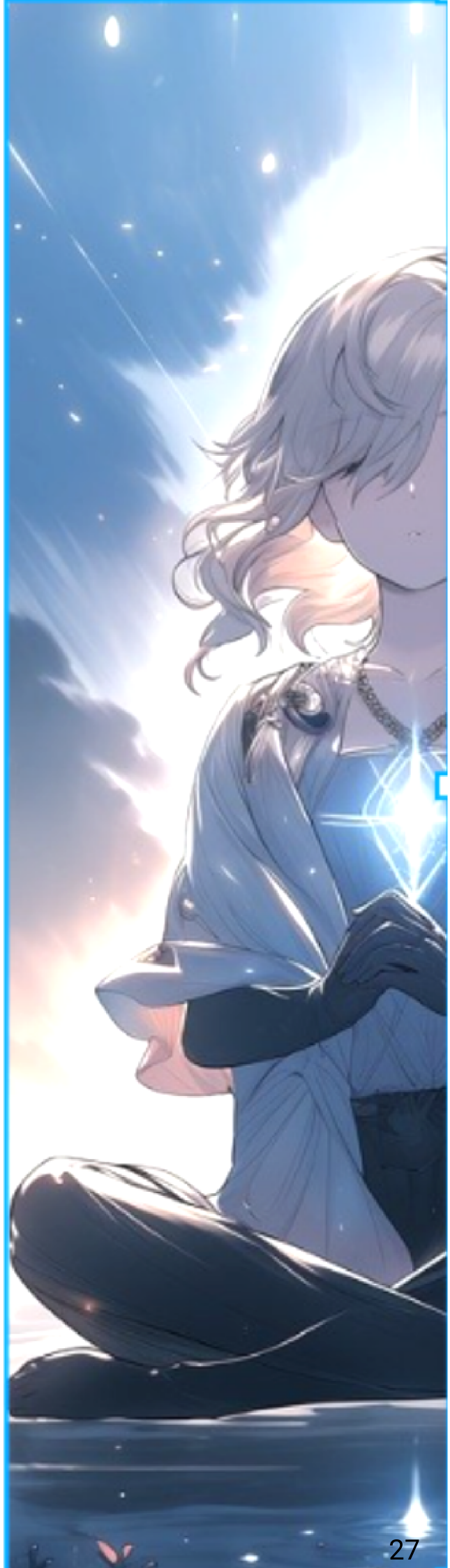
**Résumé du chapitre 1
en vidéo**



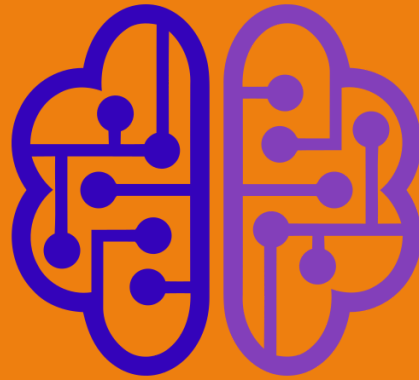
www.creetonchemin.fr/ds1



Crée ton chemin



Chapitre 2



Les 4 étapes de la mémorisation

Pour savoir comment apprendre et mémoriser efficacement, tu dois d'abord comprendre comment fonctionne la mémoire.

La mémorisation est un processus en plusieurs étapes qui inclut l'attention, l'encodage, le stockage, et la répétition.

Dans ce chapitre, on va explorer chacune de ces étapes pour que tu puisses mieux les comprendre et les utiliser dans ton quotidien.

Cela te permettra d'améliorer ta façon de mémoriser et de retenir les informations.



Première étape : l'attention.

C'est la porte d'entrée de ton cerveau.

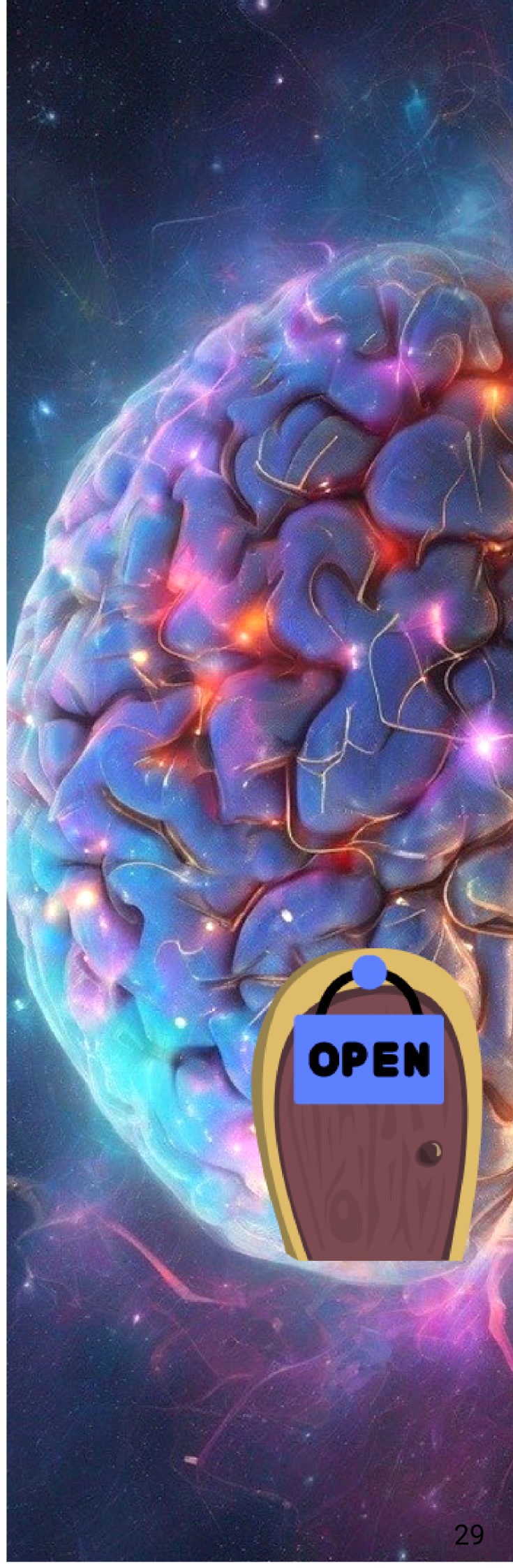
Quand tu es exposé à une nouvelle information, ton cerveau utilise tes sens (la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat) pour capter l'info.

Tout tes sens doivent être attentifs pour capter cette nouvelle information et la laisser entrer.

Mais si tu n'es pas attentif, ces nouvelles infos, comme celles de tes cours, n'entreront pas dans ton cerveau.

Imagine que tu écoutes un cours. Si tu es concentré, que tu écoutes attentivement ton prof, que tu le regardes et que tu essaies de comprendre ce qu'il t'explique, alors la porte de ton cerveau reste grande ouverte et tu retiens mieux ce que tu apprends.

C'est pour ça qu'il est essentiel de te concentrer vraiment quand tu reçois de nouvelles informations.





Par exemple, Marie, qui est en terminale, avait l'habitude de consulter son téléphone pendant les cours. Elle se rendait souvent compte qu'elle ne se souvenait pas des détails importants parce que son attention était divisée.

Depuis qu'elle a décidé de mettre son téléphone en mode avion pendant les cours, elle a remarqué qu'elle retient beaucoup mieux les informations. En restant attentive dès le début, elle a pu améliorer ses notes en histoire, simplement en étant plus présente en classe.

Question : Lorsque tu écoutes un cours ou étudies, qu'est-ce qui te distrait le plus souvent et comment pourrais-tu minimiser ces distractions pour mieux te concentrer ?

Deuxième étape : l'encodage

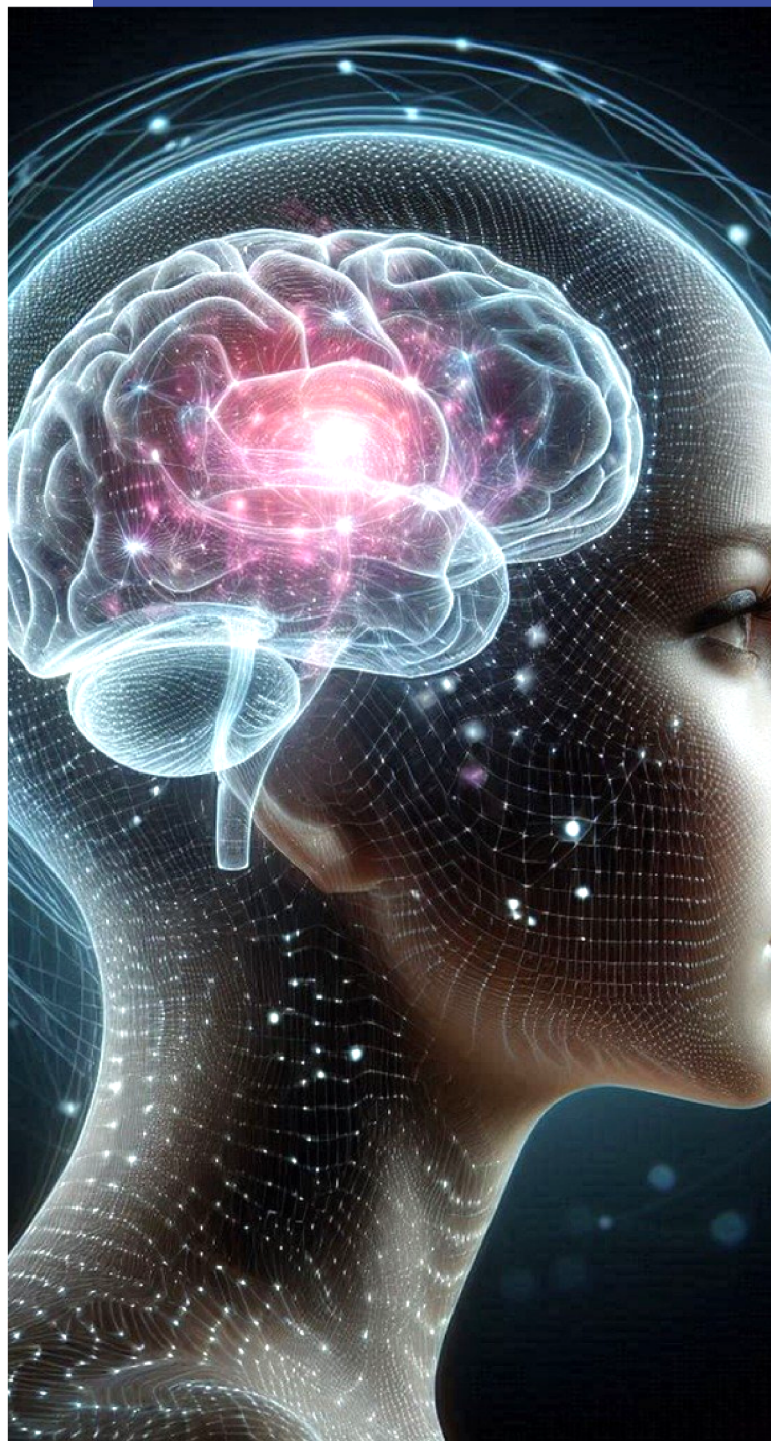
Une fois que l'info est entrée dans ton cerveau, il doit décider si cette information est importante.

Si c'est le cas, il l'envoie dans ta mémoire à court terme, aussi appelée mémoire de travail.

La mémoire à court terme, c'est comme une boîte temporaire qui garde les infos seulement quelques secondes à quelques heures.

Pour que ton cerveau juge cette info utile, tu dois la comprendre et la relier à des choses que tu connais déjà.

C'est pourquoi il est important que tu traites activement les informations dès que tu les reçois.





Lucas, étudiant en première, avait l'habitude d'écouter passivement les cours sans essayer de faire des liens avec ce qu'il connaissait déjà.

Par conséquent, il oubliait souvent ce qu'il venait d'apprendre.

Après avoir commencé à associer les nouvelles informations à des exemples concrets de sa vie quotidienne, comme relier les concepts de physique à des sports qu'il pratique, il a vu une nette amélioration.

Maintenant, quand il apprend une nouvelle formule, il se demande toujours comment elle pourrait s'appliquer dans la réalité, ce qui l'aide à mieux encoder et retenir ces informations.

Question : Quelle méthode pourrais-tu utiliser pour traiter activement les informations que tu apprends et les rendre plus compréhensibles et mémorables pour toi ?

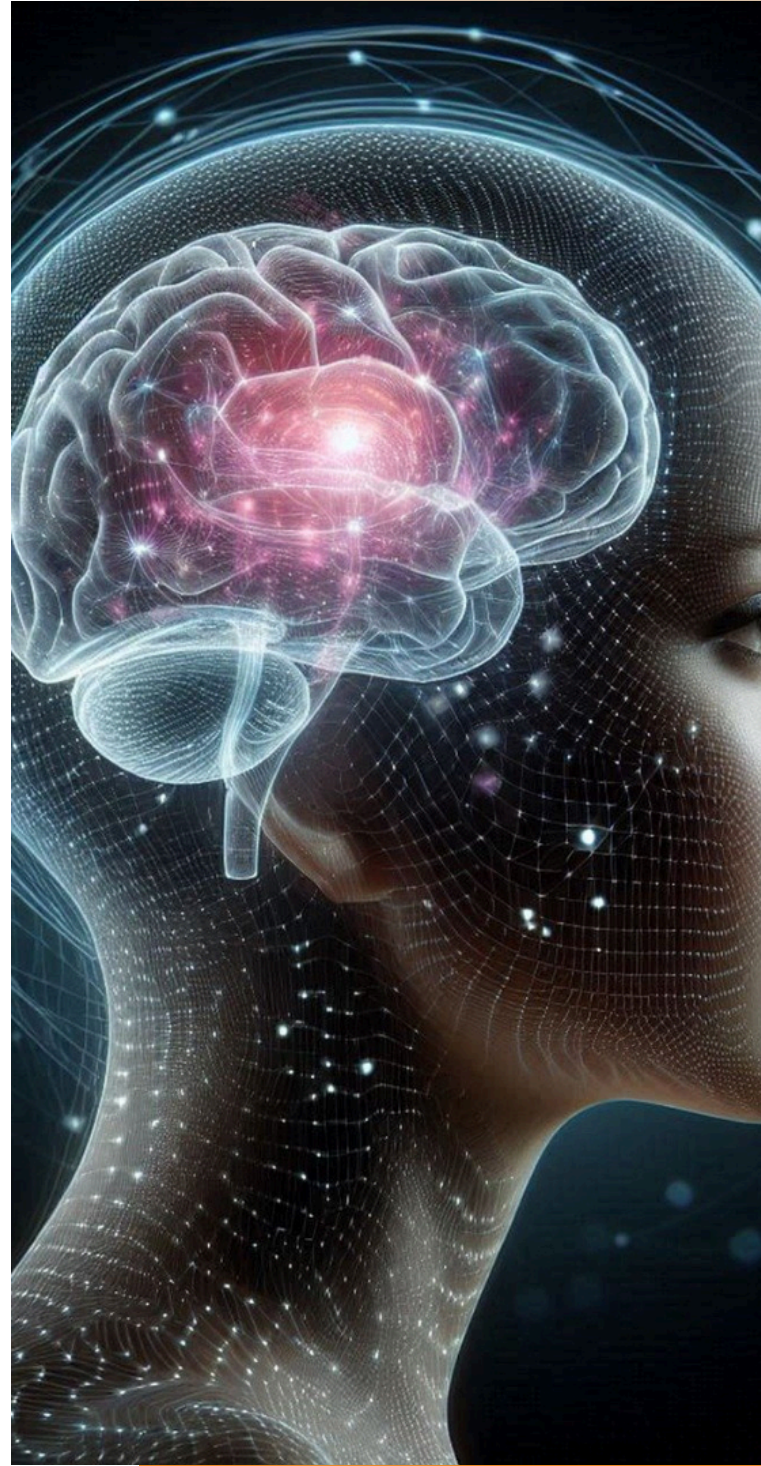
Troisième étape : le stockage

C'est ici que l'information passe de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme.

Pour que ça se fasse bien, tu dois utiliser des techniques comme la répétition ou l'association d'images.

Par exemple, pour retenir les lieux importants de ton cours d'histoire, tu peux les associer à des images marquantes, comme relier Paris à la Tour Eiffel.

C'est pourquoi il est important que tu utilises des techniques pour bien stocker les informations dans ta mémoire à long terme.





Après avoir commencé à utiliser des techniques de stockage plus actives, comme créer des résumés et des fiches de révision, Lucas a vu une nette amélioration.

Par exemple, au lieu de simplement relire ses notes, il a commencé à résumer chaque chapitre en utilisant ses propres mots et à créer des cartes mémoire avec des questions et réponses.

Cela l'a aidé à mieux comprendre et organiser les informations. Maintenant, chaque fois qu'il étudie un nouveau sujet, il prend le temps de reformuler les concepts et de les résumer sur des fiches, ce qui lui permet de mieux stocker et retenir les informations sur le long terme.

Question : Quelle technique de mémorisation ou de révision pourrais-tu intégrer dans ton quotidien pour aider à transférer les informations de ta mémoire à court terme à ta mémoire à long terme ?

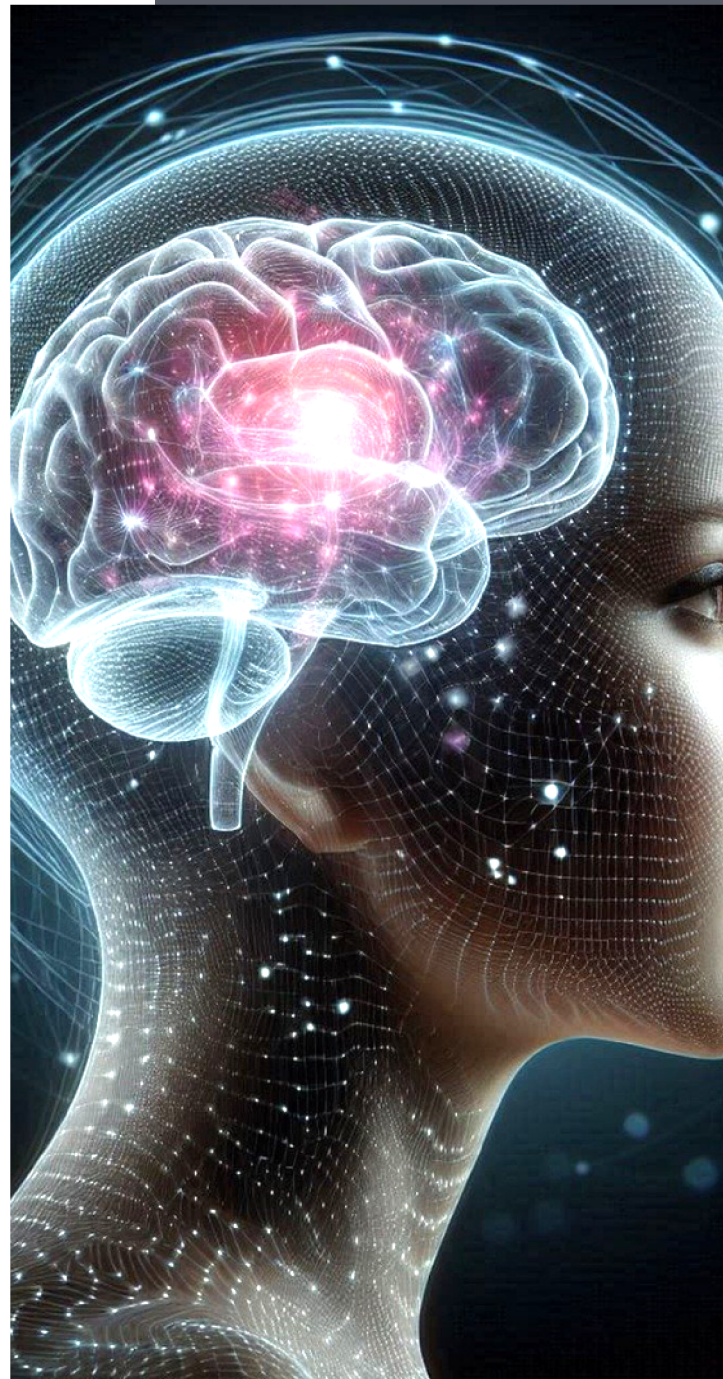
Quatrième étape : le rappel

Enfin, la dernière étape, c'est le moment où tu dois te rappeler de ce que tu as stocké.

Plus le temps passe, plus c'est difficile de se souvenir des infos.

C'est pourquoi il faut réviser régulièrement. Si tu veux te rappeler de ton cours d'histoire même des mois ou des années plus tard, tu dois le revoir plusieurs fois pour que ça reste gravé dans ta mémoire.

C'est pourquoi il est important que tu révises régulièrement ce que tu as appris pour t'assurer que les informations restent accessibles.





Avant, Hugo, étudiant en sciences, ne revoyait ses notes qu'avant les examens, ce qui le stressait et l'empêchait de se souvenir de tout.

Depuis qu'il a adopté la méthode de révision hebdomadaire, en consacrant une heure chaque dimanche à revoir ce qu'il a appris durant la semaine, il se sent beaucoup plus confiant.

Cette pratique régulière lui a permis de solidifier ses connaissances et d'aborder les examens avec plus de sérénité

Question : Comment pourrais-tu organiser tes révisions et rappels pour t'assurer que les informations que tu apprends restent bien ancrées dans ta mémoire à long terme ?



Résumé du chapitre 2

Lien de la vidéo



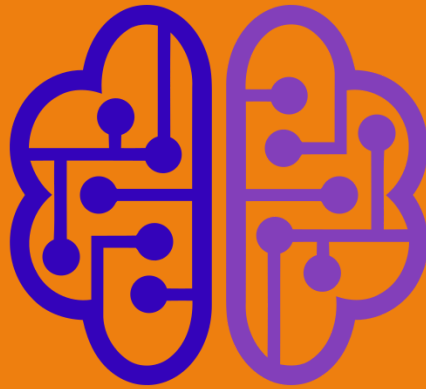
www.creetonchemin.fr/ds1

Dans le prochain chapitre, on va découvrir ensemble des techniques concrètes que tu pourras appliquer à chacune de ces 4 étapes pour améliorer ta mémorisation de manière efficace.

Prépare-toi à transformer ta façon d'apprendre !



Chapitre 3



Les techniques de mémorisation

Maintenant que tu sais comment fonctionne la mémoire, il est temps de passer aux choses sérieuses : les techniques concrètes qui vont t'aider à mieux mémoriser tes cours.

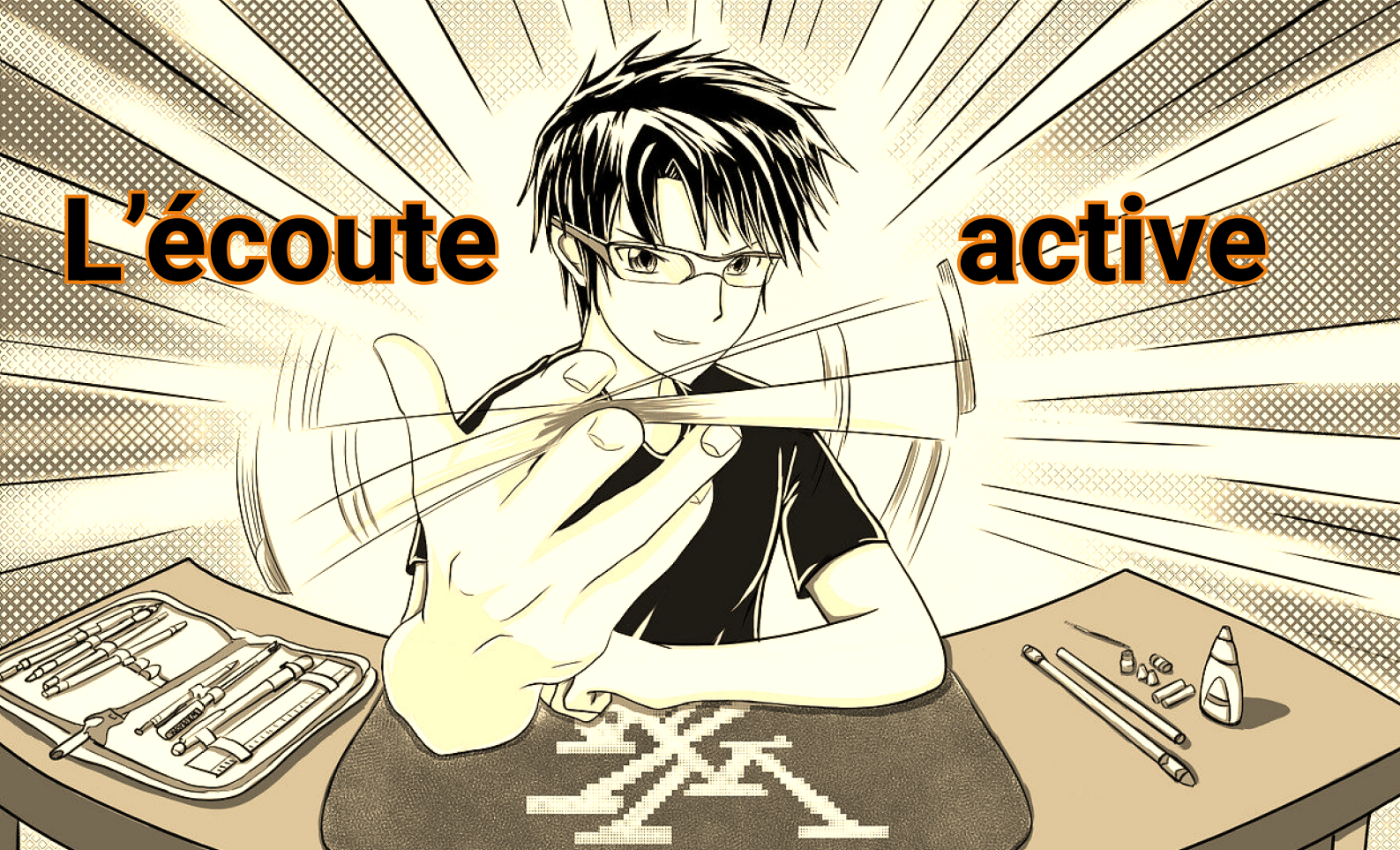
On va découvrir ensemble des méthodes simples et efficaces que tu pourras appliquer dès maintenant.

Que tu sois en train de réviser pour un contrôle ou simplement essayer de retenir ce que tu as appris en cours, ces techniques vont te permettre d'organiser tes idées, et surtout, de mieux retenir les informations importantes.

Prêt à booster ta mémoire ? C'est parti



L'écoute active



L'écoute active, c'est tout l'opposé de l'écoute passive !

Ce sont les 2 premières étapes pour bien mémoriser : l'attention et l'encodage.

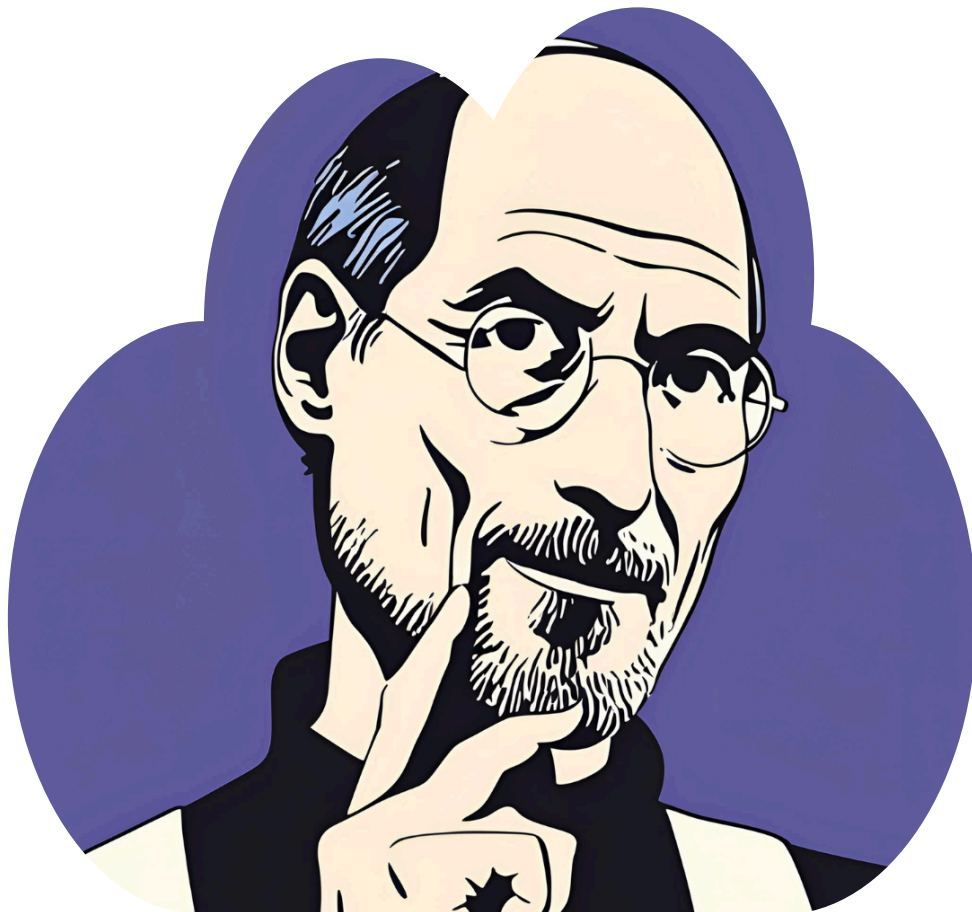
Quand tu es en cours, il est essentiel que tu t'intéresses vraiment à ce que ton professeur dit et que tu restes attentif.

Pour ça, prends un peu de temps avant le cours pour revoir rapidement ce que vous avez vu précédemment. Ça te permettra de te préparer et d'avoir déjà une idée de ce qui sera abordé en classe. Pendant le cours, écoute bien, prends des notes, participe à l'oral et surtout, n'hésite pas à poser des questions.

Ce que tu ne dois surtout pas faire : papoter avec tes copains, faire une sieste (même si tu viens de déjeuner), ou regarder ton portable.

Si tu fais l'école à la maison, par exemple avec le CNED, prends des notes pendant que tu lis ton cours ou regardes les vidéos. Note aussi les questions que tu voudras poser à tes profs.

En adoptant l'écoute active, tu seras bien mieux préparé pour la suite des étapes de la mémorisation.



Anecdote :

Steve Jobs, le cofondateur d'Apple, était connu pour sa capacité à écouter activement lors des réunions.

Il était souvent silencieux pendant que les autres parlaient, mais cela ne signifiait pas qu'il ne prêtait pas attention.

Au contraire, il était en train de réfléchir profondément à ce qui était dit, ce qui lui permettait ensuite de poser des questions pertinentes et de prendre des décisions stratégiques qui ont façonné l'avenir de l'entreprise.

Question :

Quelles stratégies utilises-tu pour rester concentré et éviter les distractions pendant les cours ? Comment pourrais-tu améliorer ton écoute active ?

Défi à faire :

Pendant un cours, mets en pratique l'écoute active.

Question après le défi :

Est-ce que tu trouves que tu comprends mieux et te souviens mieux du cours cette fois-ci par rapport aux autres fois ?

Quels aspects de la méthode t'ont particulièrement aidé ?



La répétition



Notre cerveau est très doué pour oublier, mais heureusement, il y a des astuces pour contrer ça.

La répétition est une technique efficace pour mémoriser des informations à long terme.

Elle consiste à revoir ce que tu as appris à intervalles réguliers, ce qui permet de renforcer ta mémoire.

La première répétition devrait se faire le soir même ou le lendemain de ton apprentissage initial. Cela va t'aider à passer l'information dans ta mémoire à long terme.

La deuxième répétition, une semaine plus tard, est cruciale car elle aide à renforcer ta mémoire à long terme. Le plus simple est de revoir tous tes cours de la semaine chaque week-end.

La troisième répétition doit se faire un mois après la deuxième. À ce stade, ta mémoire à long terme sera bien renforcée, et tu pourras te rappeler des informations plus facilement. Cela tombe souvent juste avant les interros.

Ensuite, tu peux continuer à réviser ces informations à des intervalles plus longs, comme tous les six mois ou une fois par an, en fonction de l'importance des cours.

Mais souviens-toi, la répétition espacée n'est efficace que si la première exposition est solide (d'où l'importance de l'écoute active)



43

Anecdote :

Michael Jordan, la légende du basketball, attribue une grande partie de son succès à la répétition.

Il passait des heures après les entraînements à perfectionner chaque mouvement.

Cette répétition constante lui a permis de mémoriser les gestes et de les reproduire parfaitement en match, même sous pression.



Crée ton chemin

Question :

Comment gères-tu tes révisions pour éviter d'oublier les informations importantes ?

Quelle est ta méthode pour suivre les intervalles de répétition ?

Défi à faire :

Crée un calendrier de révisions basé sur la méthode de répétition espacée.

Par exemple, note les dates pour revoir un sujet le soir même, une semaine plus tard, et un mois après. Assure-toi de suivre ce calendrier.





La méthode Pomodoro

La méthode Pomodoro est une technique de gestion du temps super efficace pour mieux te concentrer et mémoriser.

Des études montrent qu'on retient mieux les informations du début et de la fin d'une session d'étude, alors que ce qu'on apprend au milieu a tendance à être moins bien retenu.

La méthode Pomodoro te propose de diviser ton temps de travail en périodes de 25 minutes.

Pendant ces 25 minutes, concentre-toi sur une tâche spécifique sans te laisser distraire.

Une fois ce temps écoulé, prends une pause de 5 minutes.

Après quatre sessions de 25 minutes, fais une pause plus longue, entre 15 et 30 minutes.



Voici comment tu peux t'y prendre :

1. Prends un minuteur pour régler une période de 25 minutes.
2. Travaille ou étudie pendant ces 25 minutes.
3. Quand le temps est écoulé, fais une pause de 5 minutes pour te détendre et t'éloigner de ton travail (bois un verre d'eau, marche un peu, écoute de la musique...). Attention, évite de consulter ton portable ou tes réseaux sociaux, ça pourrait te déconcentrer.
4. Après quatre sessions de 25 minutes, prends une pause plus longue pour te reposer et recharger les batteries.

Tu peux utiliser cette méthode pour apprendre tes leçons ou faire tes devoirs.





Anecdote :

Chris Hemsworth, l'acteur qui joue Thor dans les films Marvel, utilise une méthode un peu comme la méthode Pomodoro pour gérer son temps d'entraînement.

Il fait des séances courtes mais très intenses, puis il prend des pauses pour récupérer.

Cette façon de s'entraîner l'aide à rester concentré et à ne pas se fatiguer trop vite, même quand il a beaucoup de choses à préparer pour ses rôles.



Question :

As-tu déjà utilisé des techniques pour gérer ton temps d'étude ?
En quoi la méthode Pomodoro pourrait-elle t'aider à mieux travailler et mémoriser?

Défi à faire :

Essaye la méthode Pomodoro pour une session d'étude. Utilise un minuteur pour travailler pendant 25 minutes sans interruption, puis fais une pause de 5 minutes. Après avoir complété quatre sessions, prends une pause plus longue de 15 à 30 minutes.:

Question après le défi:

Comment te sens-tu après avoir utilisé la méthode Pomodoro ?
As-tu trouvé que tes sessions d'étude étaient plus efficaces ?



La lecture active



Lire simplement ton cours ne suffit pas.

Certains étudiants passent des heures à relire leurs notes sans réussir à mémoriser quoi que ce soit.

Pour être efficace, tu dois t'impliquer dans ta lecture, utiliser ta mémoire, mais aussi ton imagination et ta créativité.

Avant de relire ton cours, essaie de te souvenir de ce que tu as appris "à chaud".

Qu'est-ce que tu as retenu du cours ?

Le prof a-t-il partagé des anecdotes ou des détails marquants ?

Te souviens-tu du plan du cours ?

Construis des associations avec ce que tu connais déjà.

Demande-toi : Qu'est-ce que je sais déjà qui se rapproche de ce que je vais apprendre ? (Ton cerveau fonctionne en réseau, en reliant tes nouvelles connaissances à celles que tu as déjà, tu aides ton cerveau à créer de nouvelles connexions).



Par exemple,

si tu revois un cours sur la Révolution française, associe-le à celui sur le règne de Louis XVI ("c'est la suite"), ou à la devise "Liberté, Égalité, Fraternité".

Apprendre, c'est un processus interactif : tu mets à jour tes connaissances et tu les relies à de nouvelles informations.

Ensuite, relis ton cours et commence à l'apprendre. Mais ne te contente pas de lire : prends des notes, surligne les mots importants... Tu verras, ça fait toute la différence





Anecdote :

Oprah Winfrey, grande adepte de la lecture active, a un carnet de notes qu'elle utilise pour chaque livre qu'elle lit.

Elle écrit des réflexions, des questions, et même des idées pour son talk-show, ce qui lui permet de s'immerger profondément dans les textes qu'elle lit.



Question :

Comment te prépares-tu avant de lire un cours pour t'assurer que tu en retiendras l'essentiel ?
Quels sont tes moyens pour rendre ta lecture plus active ?

Défi à faire :

Choisis un chapitre d'un de tes cours et applique la lecture active en prenant des notes, en surlignant les mots importants, ensuite, essaie de créer des associations ou des liens entre les nouvelles informations de ce que tu sais déjà.

Question après le défi

Est-ce que tu trouves que tu comprends mieux et te souviens mieux du cours cette fois-ci par rapport aux autres fois ?
Quels aspects de la méthode t'ont particulièrement aidé ?





Les fiches de révision

Les fiches de révision sont l'une des méthodes les plus classiques pour mémoriser les informations importantes et pour se préparer efficacement un examen.

Elles te permettent de condenser les idées clés d'un cours sur une petite fiche pour une révision rapide.

Les fiches t'aident à structurer tes révisions de manière synthétique, en gardant uniquement l'essentiel.

Comment faire une fiche de révision ?

- **Matériel** : Utilise une feuille de bristol pour une meilleure durabilité et pour pouvoir la manipuler facilement.
- **Titre** : Écris le titre de la leçon en haut de la fiche pour une identification rapide.
- **Relis le cours** : Relis attentivement ton cours et identifie les points essentiels à retenir.

Pour créer ta fiche de révision, suis ces étapes :

1. **Organise** : Fais ressortir le plan du cours en utilisant des titres, chapitres, sous-chapitres et des points numérotés. Structure ta fiche de manière claire. Utilise des sous-titres pour séparer les différentes parties du cours.

2. **Résume** : Énonce brièvement les concepts clés de la leçon. Utilise des phrases courtes et des mots-clés pour synthétiser l'information. Résume chaque section de manière concise pour en capturer l'essentiel.

3. **Réécrit** : Reformule les idées principales à ta manière. Évite de recopier le cours mot à mot. Utilise tes propres mots pour faciliter la compréhension et l'assimilation. Cela te permettra de mieux t'approprier le contenu.

En suivant ces étapes, tu créeras des fiches de révision claires, concises et efficaces, qui te seront très utiles pour réviser avant les examens.

TITRE

1

2

3



Question :

A quoi vont te servir les fiches de révisions ?

Quels types d'informations penses-tu inclure dans tes fiches de révision ?

Défi à faire :

Crée une fiche de révision pour un chapitre de cours que tu viens de lire.

Question après le défi:

Est-ce que tu trouves que tu comprends mieux et te souviens mieux du cours cette fois-ci par rapport aux autres fois ?

Quels aspects de la méthode t'ont particulièrement aidé ?



La visualisation mentale



Une autre méthode efficace pour mémoriser, c'est de lire en t'impliquant, en utilisant l'imagerie mentale ou la visualisation.

Cette technique consiste à imaginer mentalement les informations que tu veux retenir.

Crée des images mentales colorées, agréables, voire drôles, pour que ta mémoire s'en souvienne plus facilement.

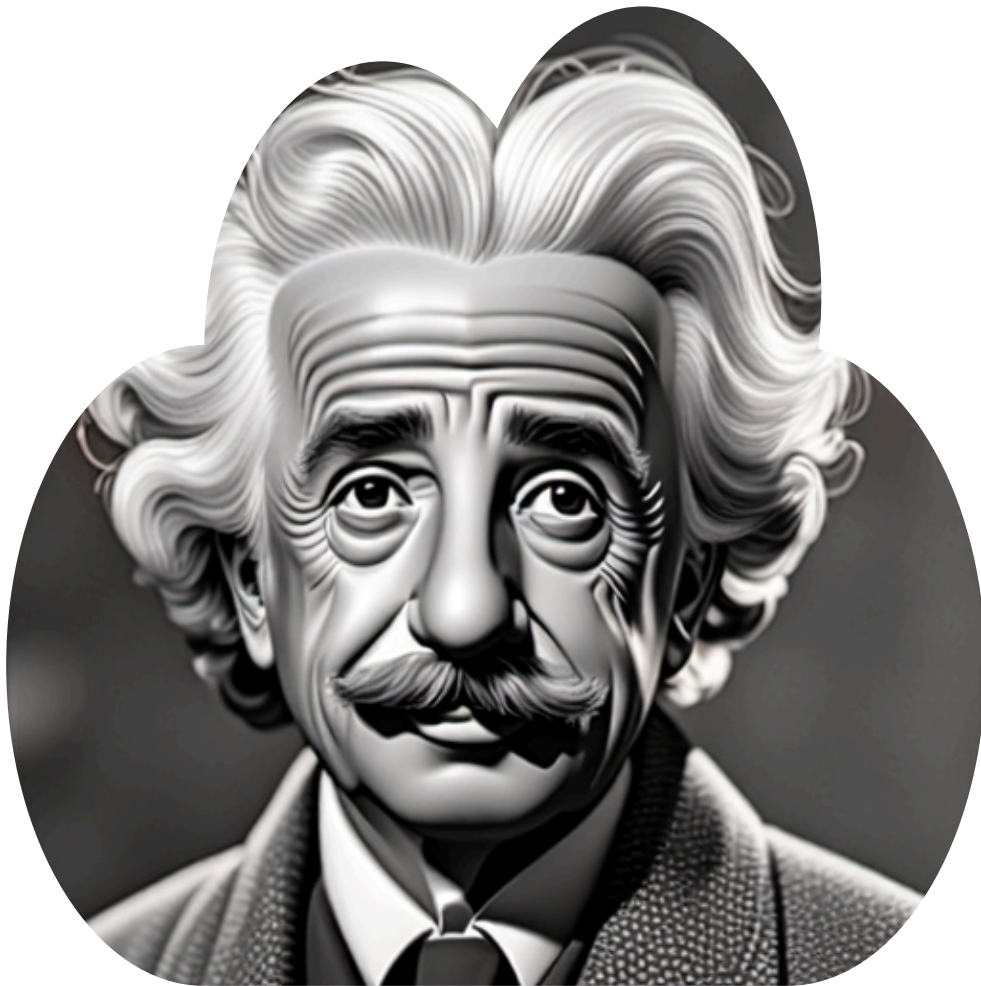
Fais travailler ta créativité !

Par exemple, pour un cours sur la Révolution française, concentre-toi sur les informations clés : dates, événements marquants, personnages historiques.

Pour chaque élément, essaie de créer une image mentale.

Pour te rappeler la date de la prise de la Bastille, imagine la forteresse exploser et se disloquer.

La visualisation mentale rend les informations plus vivantes et concrètes, ce qui facilite leur mémorisation. Elle stimule aussi ton imagination et ta créativité, rendant l'apprentissage plus amusant.



Anecdote :

Albert Einstein utilisait aussi la visualisation mentale pour ses pensées scientifiques.

Il avait l'habitude de se représenter des concepts complexes comme des images ou des scénarios dans son esprit.

Cela l'a aidé à développer des théories révolutionnaires sur la relativité.

Question :

As-tu déjà utilisé la visualisation mentale pour te souvenir d'informations ?

Comment pourrais-tu créer des images mentales pour rendre les concepts de ton cours plus mémorables ?

Défi à faire :

Prends un cours de ton choix, et crée toi des images mentales pour chaque concept clé.

Question après le défi:

Est-ce que tu trouves que c'est plus facile de mémoriser en te créant des images mentales, ou est-ce que tu as du mal à le faire parce que tu n'es pas très visuel ?



Se raconter une histoire



Se raconter une histoire avec les éléments essentiels d'un cours est une technique très efficace pour mémoriser.

Ça te permet de donner vie à ton cours, ce qui rend la mémorisation beaucoup plus facile.

Pour appliquer cette technique, commence par relever les éléments essentiels de ton cours, puis laisse ton imagination créer une histoire qui inclut ces éléments.

Prenons l'exemple de la Révolution française.

Pour mémoriser les événements importants, imagine une histoire où tu décris les conditions de vie difficiles du peuple à cette époque, menant à la révolte. Ensuite, décris la prise de la Bastille et les différentes phases de la Révolution, comme la Terreur et le Directoire.

En te racontant cette histoire, tu associes chaque événement à une partie du récit, ce qui rend la mémorisation plus facile. Tu peux aussi imaginer la vie d'un paysan ou d'un noble pendant la Révolution, et te rappeler comment chaque personnage a vécu les événements importants.



Question :

Comment pourrais-tu utiliser la narration pour rendre l'apprentissage d'un cours plus amusant et plus facile à retenir ?

Peux-tu penser à une façon de transformer un concept difficile en une histoire captivante ?

Défi à faire :

Choisis un sujet complexe que tu dois apprendre et écris une courte histoire où chaque élément important du sujet devient un personnage ou un événement de ton récit. Par exemple, si tu étudies les révolutions industrielles, imagine une histoire où chaque invention ou inventeur est un personnage avec une mission spéciale.

Question après le défi:

Comment la création d'une histoire t'a-t-elle aidé à comprendre et mémoriser les informations ?

Est-ce que tu as trouvé facile ou difficile de créer cette histoire ?





Tu es probablement habitué à faire des fiches de révision pour chaque cours.

Le sketch note, c'est un peu comme une fiche de révision, mais en plus visuel : tu vas y ajouter des dessins, des couleurs...

Le sketch note est une méthode de prise de notes qui combine mots clés, dessins, schémas et symboles.

C'est super pour la mémorisation, car ça stimule les deux hémisphères de ton cerveau : l'hémisphère gauche, qui gère la logique et l'analyse, et l'hémisphère droit, qui s'occupe de la créativité et de l'imagination.



Pour faire un sketch note,

commence par écrire les mots clés de ton cours, puis illustre-les avec des dessins, des flèches, des couleurs, et des symboles.

Utilise des cadres et des bulles pour organiser tes idées. L'objectif est de transformer tes notes en une illustration visuelle qui t'aidera à mieux comprendre et retenir l'information.

Par exemple, pour un cours sur la Révolution française, écris les dates et événements clés, comme la prise de la Bastille ou la Déclaration des droits de l'homme. Illustre-les avec des dessins (une Bastille qui se fait attaquer, une figure symbolisant la liberté) et utilise des flèches pour montrer les liens entre les événements.

Les couleurs peuvent t'aider à distinguer les différents aspects du cours. Le sketch note rend tes révisions plus visuelles et créatives.





Anecdote :

Richard Branson, fondateur de Virgin Group, utilise une forme de sketch note pour organiser ses idées d'entreprise.

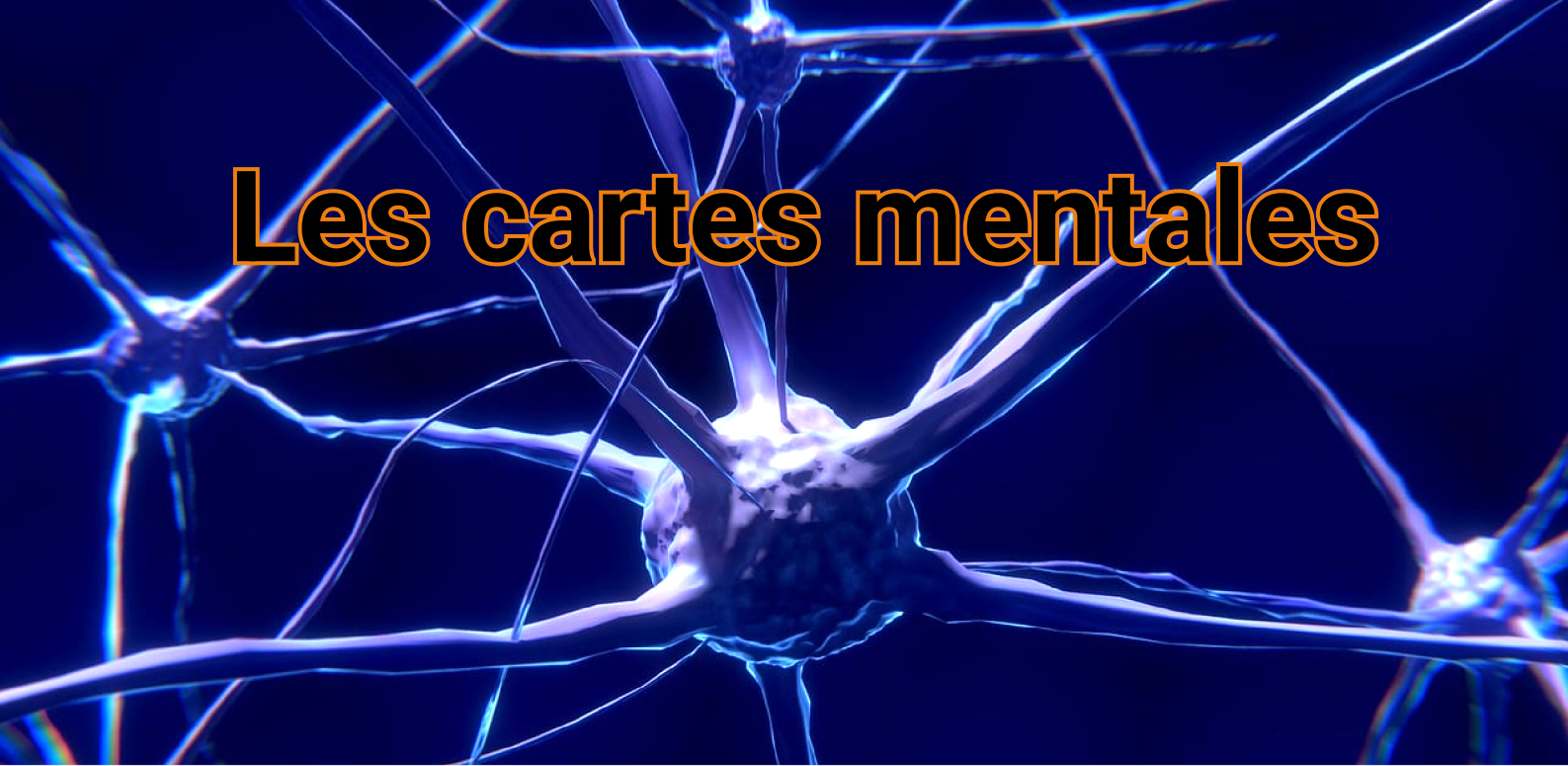
Il remplit des carnets de notes avec des schémas, des dessins et des listes, ce qui l'aide à visualiser ses concepts d'affaires et à les rendre plus clairs.

Question :
Quand penses-tu utiliser le sketch note ?
Crois-tu que cette méthode pourrait t'être utile ?

Défi à faire :
Crée un sketch note pour un chapitre que tu viens de lire.

Question après le défi:
En quoi le sketch note a-t-il facilité ta compréhension
et ta rétention des informations ?





Les cartes mentales

Une carte mentale peut remplacer une fiche de révision ou un sketch note, ou bien compléter ces méthodes une fois que tu as fini d'étudier tout le cours.

Contrairement à une fiche de révision qui est linéaire, une carte mentale est créée en 360°, avec chaque idée reliée à d'autres idées.

Ton cerveau fonctionne de manière connectée, chaque neurone est relié aux autres.

Chaque fois que tu apprends quelque chose de nouveau, de nouvelles connexions se créent.

Le principe de la carte mentale est similaire. Elle facilite donc la compréhension et la mémorisation.



Pour créer une carte mentale

Commence par écrire le thème central de ton cours au centre de la page.

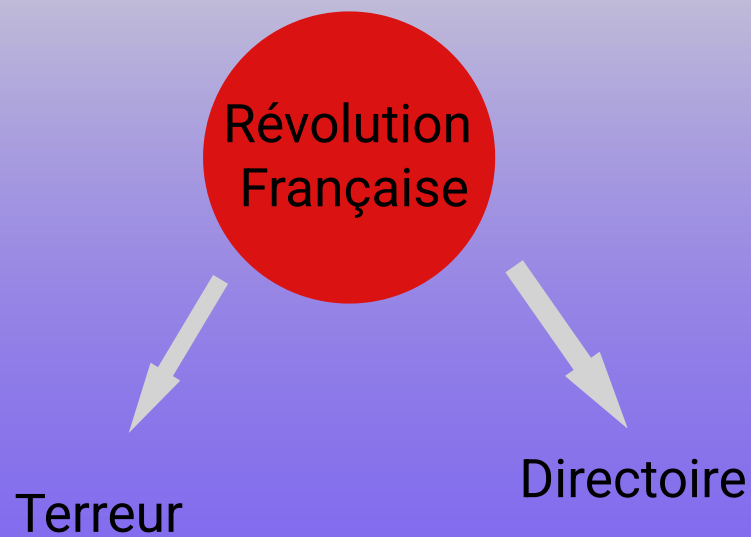
Ensuite, ajoute des branches principales pour les sous-thèmes ou les idées importantes.

Chaque branche peut se diviser en sous-branches, qui contiennent des mots-clés, des concepts ou des détails liés à ces idées.

Tu peux aussi ajouter des images, des symboles ou des couleurs pour rendre ta carte plus visuelle et mémorable.

N'hésite pas à laisser parler ta créativité : plus ta carte mentale sera personnelle et visuelle, plus elle sera facile à retenir





Prenons l'exemple du cours sur la Révolution française.

Le thème central serait "La Révolution française".

À partir de là, tu pourrais créer des branches pour les événements clés comme "La prise de la Bastille", "La Terreur", "Le Directoire", etc.

Sur chaque branche, tu pourrais ajouter des sous-branches pour les détails importants : les dates, les personnages clés, les conséquences de chaque événement.

Les cartes mentales sont super utiles car elles te permettent de visualiser les informations de manière globale et d'organiser tes idées de façon claire et logique.

Elles te donnent aussi une vue d'ensemble du sujet, ce qui t'aide à mieux comprendre et mémoriser le cours.





Anecdote :

Leonardo da Vinci, grand savant italien de la Renaissance, utilisait une méthode très visuelle pour organiser ses pensées.

Ses carnets sont remplis de croquis, de schémas, de mots-clés et d'idées reliées entre elles, dans une structure non linéaire.

Bien que le concept de « carte mentale » n'ait été formalisé que plusieurs siècles plus tard, ses notes en reprennent les grands principes.

Cette approche l'a aidé à explorer des domaines aussi variés que l'anatomie, l'ingénierie, l'art ou encore la botanique.

Question :

Comment envisages-tu de créer tes cartes mentales ?

Quelles informations penses-tu y inclure ?

Défi à faire :

Réalise une carte mentale pour un sujet que tu as étudié récemment.

Question après le défi:

Est-ce que tu trouves que tu comprends mieux et te souviens mieux du cours cette fois-ci par rapport aux autres fois ?

Quels aspects de la méthode t'ont particulièrement aidé?



Maintenant que tu as découvert ces différentes méthodes de mémorisation, souviens-toi qu'elles ne sont pas toutes adaptées à tout le monde.

Certaines méthodes peuvent bien fonctionner pour toi, tandis que d'autres pourraient ne pas être aussi efficaces.

Il est important de te concentrer sur celles qui te conviennent le mieux.

Cependant, certaines techniques, comme l'écoute active, la lecture active et la répétition, sont fondamentales pour tout le monde. Elles constituent une base solide que chacun doit maîtriser et personnaliser selon ses besoins.

En revanche, des méthodes comme se raconter une histoire ou utiliser des images mentales ne sont pas adaptées à tous.

Nous avons tous des façons différentes d'apprendre, donc il est essentiel que tu expérimentes et trouves ce qui fonctionne le mieux pour toi.





Résumé du Chapitre 3
lien de la vidéo



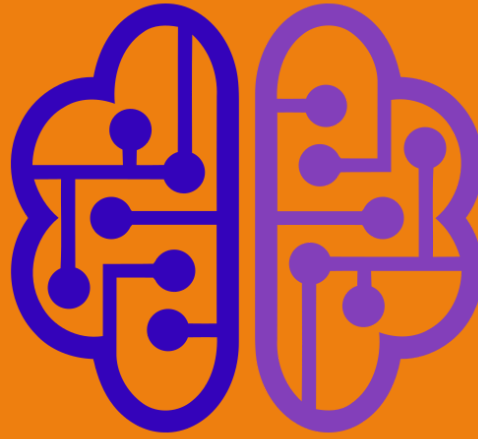
www.creetonchemin.fr/ds1

Question: Maintenant que tu as testé ces différentes méthodes, lesquelles vas-tu choisir de conserver et appliquer, et pourquoi ?



Crée ton chemin

Chapitre 4



La concentration

Pour bien mémoriser, il est essentiel de se concentrer efficacement sur les informations que tu veux retenir.

Dans cette partie, nous allons explorer deux techniques qui peuvent t'aider à améliorer ta concentration avant de commencer une session de devoirs ou de révisions.



Le Brain Gym



Le Brain Gym est une méthode de gymnastique qui montre que les mouvements du corps peuvent influencer le cerveau.

Cette technique aide à améliorer ta concentration, ta coordination et ta mémoire grâce à des mouvements simples et répétitifs.

Il te suffit de consacrer 5 minutes à ces exercices avant de commencer à travailler.

Voici quatre activités de base que tu peux faire, connues sous l'acronyme ECAP :

- **E pour Énergie** : Bois un verre d'eau lentement. L'eau aide à améliorer ta concentration, favorise le stockage des informations et réduit la fatigue mentale.
- **C pour Clair** : Pour cet exercice, place le pouce et l'index de l'une de tes mains sous les petits creux juste sous tes clavicules, et pose l'autre main sur ton ventre. Garde la main sur le ventre immobile tandis que tu frottes le point de contact pendant 30 secondes. Pendant ce temps, déplace lentement ton regard de droite à gauche. Change de côté et répète l'exercice. Cela permet d'élargir ton champ de vision, de te détendre et de te relaxer.
- **A pour Actif** : Fais des mouvements croisés. Debout, lève ton genou droit et touche-le avec ton coude gauche, puis inversement. Fais cela pendant 30 secondes. Cet exercice favorise la connexion entre les hémisphères cérébraux et facilite la compréhension.
- **P pour Positif** : Réalise le mouvement des contacts croisés. Première position : croise tes pieds, étends tes bras, joins tes poignets, entrelace tes doigts et replie tes mains devant ta poitrine. Deuxième position : décroise tes bras et tes jambes, joins tes mains devant toi et mets en contact le bout des cinq doigts. Maintiens chaque position pendant 1 minute en respirant calmement et profondément.



Ces postures t'aident à te recentrer, à te calmer et à ramener ton attention sur ce que tu dois étudier.

Visionne la vidéo ci dessous, tu y trouveras aussi d'autres exercices comme les points positifs, le planeur et les balancements.

Lien de la vidéo



www.creetonchemin.fr/ds1





Anecdote :

Will Smith, l'acteur et rappeur, a parlé de l'importance de se préparer mentalement avant de travailler sur un projet.

Il est connu pour son énergie débordante et sa capacité à jongler avec plusieurs projets en même temps.

Il a même mentionné qu'il commence ses journées avec une série d'exercices physiques pour stimuler son cerveau et son corps.

Bien qu'il ne mentionne pas directement le Brain Gym, il pratique des techniques similaires pour se concentrer.

Ces habitudes lui permettent de rester concentré et énergique tout au long de ses projets.

En utilisant des techniques comme le Brain Gym, il se prépare mentalement pour donner le meilleur de lui-même



Défi :

Essaye de faire les exercices du Brain Gym pendant 5 minutes avant de commencer tes devoirs.

Note comment tu te sens après ces exercices par rapport à ta concentration.

Questions après le défi:

As-tu remarqué une différence dans ta concentration après avoir fait les exercices du Brain Gym?

Quels exercices as-tu trouvés les plus utiles?



La sophrologie



La sophrologie est une technique de relaxation et de visualisation qui peut t'aider à réduire le stress et à améliorer ta concentration.

Elle comprend des exercices de respiration, de relaxation musculaire et de visualisation positive.

Avant de commencer une séance de travail, écoute une séance de sophrologie pour te vider la tête des tracas de la journée.

Cela t'aidera à te concentrer sur tes devoirs et révisions.

Installe-toi confortablement dans un endroit calme, et écoute le vocal sur la concentration pour te préparer mentalement.

Lien du vocal



www.creetonchemin.fr/ds1



Crée ton chemin



Anecdote :

Zendaya, actrice et chanteuse reconnue, utilise régulièrement des techniques de relaxation pour gérer son stress et rester concentrée.

Avant un tournage ou une performance importante, elle pratique des exercices de respiration ou prend un moment de calme pour se recentrer.

Elle a évoqué à plusieurs reprises l'importance croissante de la méditation, du *breathwork* (travail sur la respiration) et d'autres routines simples, comme marcher ou colorier, pour l'aider à apaiser son esprit.

Ces pratiques l'aident à mieux gérer la pression liée à ses nombreux projets et à garder une attitude posée, même dans les périodes les plus intenses de sa carrière.

Défi :

Avant une session de révision ou un devoir, prends 5 minutes pour écouter le vocal de concentration et évalue si cela t'aide à te sentir plus concentré et détendu.

Question :

Comment la sophrologie t'a-t-elle aidé à te concentrer sur ton travail?

Récapitulatif des méthodes pour bien mémoriser

Pour mémoriser facilement et efficacement, il est essentiel dans un premier temps que tu sois en forme.

Cela veut dire avoir une alimentation saine et équilibrée, bien dormir, faire de l'activité physique régulièrement, et prendre des pauses pour te ressourcer.

Ensuite, voici les étapes à suivre pour mémoriser efficacement :

1. Avant le cours : Fais un effort pour te rappeler les leçons précédentes en lien avec le sujet du jour. Cela t'aidera à mieux comprendre et à faire des connexions.

2. Pendant le cours : Sois actif, participe, et prends des notes. Cela te permettra de rester concentré et de bien retenir les informations.

3. Après le cours : Le soir, installe-toi dans un endroit calme et bien rangé pour réviser ce que tu as appris dans la journée. Si tu en ressens le besoin, fais des exercices de Brain Gym ou écoute une séance de sophrologie pour te recentrer.

Programme un chronomètre pour des sessions de 25 minutes, avec des pauses de 5 minutes entre chaque session.



4- Révisions : Commence par relire ton cours en surlignant les mots-clés.

Associe des images aux informations importantes et prends des notes sous forme de sketch note, de fiche de révision ou de carte mentale.

5. En fin de semaine : Revois tous les cours que tu as étudiés pendant la semaine. Utilise tes notes (sketch note, fiches de révision, cartes mentales) pour revoir les points essentiels. Si nécessaire, retourne dans ton cours pour des détails supplémentaires.

C'est aussi le moment idéal pour te raconter une histoire avec les informations à retenir.

6. À la fin d'un cours complet : Quand un chapitre est terminé, reprends tes notes et révise les points importants, les images mentales que tu as créées et l'histoire que tu t'es racontée.

Si tu n'as pas encore fait de carte mentale, crée-en une pour t'aider à réviser.

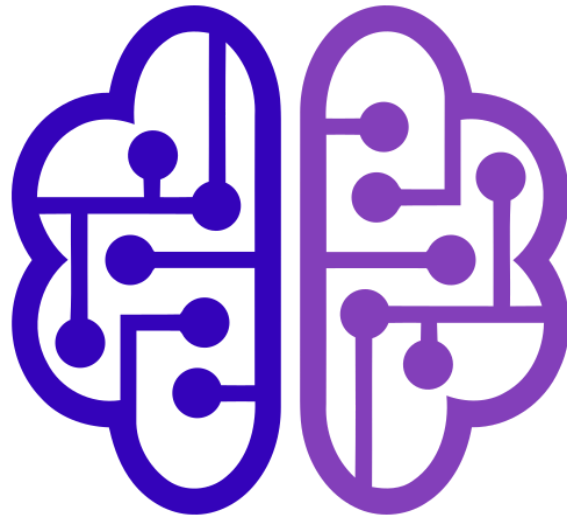
Plus tard, tu pourras utiliser uniquement ta carte mentale pour réviser, et si tu oublies quelque chose, retourne voir ton cours pour te rafraîchir la mémoire.



Ces méthodes,
te permettront
de mémoriser plus facilement.

Teste-les et adapte-les à ton propre style
pour voir ce qui te convient le mieux





. Maintenant que tu as parcouru toutes ces techniques, voici quelques questions :

- En lisant cet e-book, as-tu pratiqué la lecture active ?
- As-tu pris le temps de faire une fiche de synthèse ou une carte mentale pour récapituler les informations ?

Rappelle-toi, au début de la formation, je t'ai posé deux questions :

1. Qu'est-ce que tu attends de cette formation ?
2. Quelles techniques as-tu déjà mises en place pour bien mémoriser ?

Ces questions étaient là pour te faire réfléchir sur l'intérêt que tu portes à cette formation et pour t'aider à créer des connexions avec ce que tu savais déjà.

Ensuite, je t'ai conseillé de te munir d'un stylo et de feuilles pour prendre des notes – c'était pour encourager la lecture active

Dans l'e-book et les vidéos, j'ai utilisé des images pour stimuler la mémorisation visuelle.



Maintenant, c'est à toi de jouer :

**crée ton sketch note et ta carte
mentale à partir des
informations que tu as apprises.**

**Prends tes stylos, feutres,
peintures, ou ciseaux...**

**laisse libre cours à ton
imagination !**

**Si tu le souhaites, tu peux
m'envoyer une photo de tes
créations, je serais ravie de les
découvrir.**

Muriel.monso@gmail.com



Exemple de carte mentale

