

Muscle ta mémoire en 5 étapes

La mémoire, ça se travaille !
Pour t'éviter la panne le jour de l'interro, voici un petit programme en... combien d'étapes déjà ?



ÉTAPE N° 1

Choisis ta recette

Pour faire rentrer dans ta tête ton cours d'histoire, ton schéma de physique ou tes verbes irréguliers, il ne suffit pas de lire et relire tes leçons. Il faut que tu trouves la stratégie qui te convient : tu peux lire ton cours à haute voix, te le répéter puis essayer de le réentendre. Ou bien "photographier" dans ta tête ton schéma de sciences et ta carte de géo, et les commenter (toujours dans ta tête.) Ou encore noter les mots principaux, les idées importantes sur une feuille.

ÉTAPE N° 2

Contrôle-toi

Ensuite récite, dessine ou écris ce que tu as retenu de ta leçon et compare avec ton livre ou ton cahier. Puis corrige-toi et complète si besoin.

ÉTAPE N° 3

Connecte-toi

Essaie de trouver des points communs ou des différences entre les infos que tu dois retenir et les connaissances que tu as déjà. Car on retient mieux en établissant des liens, en faisant des comparaisons entre ce qu'on apprend et ce qu'on sait déjà.

ÉTAPE N°4

Mets-toi en piste

Pour retenir, il faut avoir le projet d'utiliser ses nouvelles connaissances. Imagine-toi en classe ou lors d'un contrôle : quel énoncé te demanderait d'utiliser tel théorème ? Dans quelles phrases emploierais-tu ces verbes irréguliers ? Que te dirais-tu pour remplir cette carte : "cette ville est juste au nord de celle-ci", "la mer Adriatique ? comme le prénom de grand-mère, Adrienne..."

ÉTAPE N° 5

Entraîne-toi

Pour fixer une leçon dans sa mémoire, l'idéal est de s'y prendre à plusieurs fois : relis-la le soir même du cours, fais-la rentrer dans ta tête quelques jours plus tard, puis vérifie et complète tes connaissances la veille du contrôle. Si à la fin du trimestre tu as une grosse interro, révise en 2 temps : quelques jours avant le jour J, puis la veille.