

Fiche méthode : Mémorisation

Principe

La mémoire est un puissant outil qu'il faut comprendre pour l'utiliser au maximum de ses possibilités

Les 7 principes pour comprendre comment mieux mémoriser des notions

- **Principe 1** : L'oubli est un processus naturel La courbe de l'oubli est le nom donné au fait que lorsqu'on mémorise des informations/cours/leçons, le nombre d'informations dont on pourra se souvenir diminue avec le temps.

- **Principe 2** : Un élément, même oublié, continue à exister en mémoire. L'élément « oublié » correspond à ce que l'on appelle un "défaut d'accessibilité", c'est-à-dire une difficulté à retrouver le chemin où se trouve l'information dans notre cerveau.

- **Principe 3** : On se souvient plus facilement du début et de la fin d'un apprentissage ou de ce qui a du sens, une logique. *Placez les éléments les plus difficiles à retenir en début et en fin d'apprentissage est donc plus efficace.*

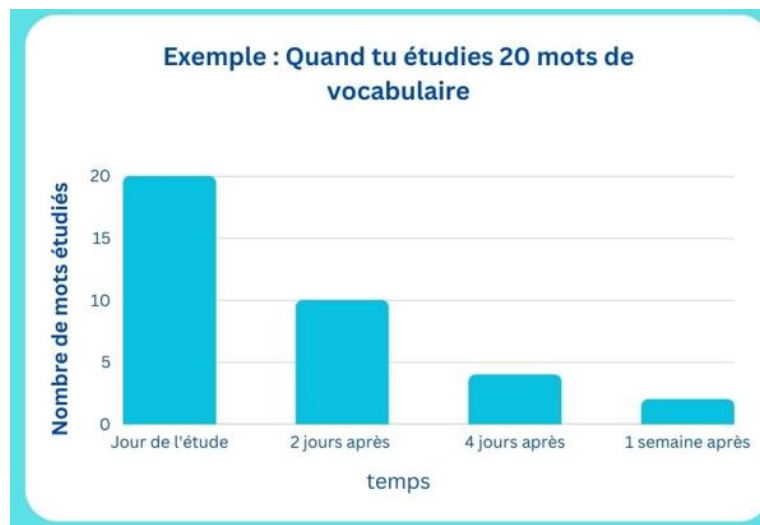
- **Principe 4** : Répéter renforce la mémorisation. Plus il y a de la répétition, plus des éléments vont être retenus.

- **Principe 5** : Répéter à des moments stratégiques renforce encore plus la mémorisation. *La répétition doit être espacée de quelques jours pour être efficace.*

- **Principe 6** : Il faut environ 7 ou 8 répétitions espacées pour se souvenir longtemps.

- **Principe 7** : Les phases de sommeil sont essentielles entre les répétitions

Le sommeil est essentiel pour les capacités de mémorisation. Ne négligez pas le sommeil, c'est un excellent allié de la mémoire.



Mettre en place une stratégie pour ne pas oublier.

❶ *Répéter est important pour mémoriser : mais pas n'importe quand.*

❷ *Espacer les répétitions : Etudier une fois en bloc n'est pas efficace à long terme, il faut répéter à (par exemple) J+1 J+2 J+4 J+7 J+14 J+30 J+60*

❸ *Augmenter l'espacement au fur et à mesure : Ne pas répéter tous les soirs pendant 1 mois, mais augmenter l'espace entre les répétitions au fur et à mesure.*

❹ *Bien dormir entre les répétitions espacées !*

