

Le palais mental

Comment ça marche ?

- 1) Ferme les yeux et visualise une pièce que tu connais bien.
- 2) Identifie des éléments clés dans la pièce.
- 3) En te promenant dans la pièce, “dépose” des informations à retenir sur ces différents éléments.
- 4) Refais le chemin plusieurs fois. Bientôt, tu auras tout mémorisé!

Pour apprendre quoi ?

Des choses que tu peux visualiser facilement !

- Des événements historiques
- Les étapes d'un roman
- Les étapes d'une expérience scientifique
- Les mouvements d'une chorégraphie

Petit exemple : je veux retenir l'ordre des planètes dans Le Petit Prince

- 1) Je visualise ma chambre.
- 2) J'identifie 6 éléments clés : le canapé, le bureau, la fenêtre, l'étagère, le lit, le tapis.
- 3) Je dépose une planète sur chaque élément : le Roi sur le canapé, le vaniteux sur le bureau...



- 4) Je refais le chemin!

La carte mentale



Comment ça marche ?

C'est un schéma qui permet de structurer les informations de manière synthétique.

- 1) Je donne un titre à ma carte : c'est le sujet, le thème
- 2) J'ajoute les sous-catégories, je fais apparaître les liens en traçant des flèches.
- 3) J'ajoute des couleurs pour que ce soit visuel.

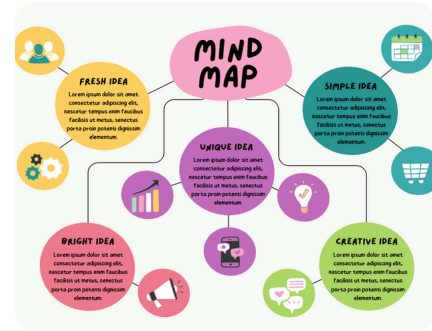
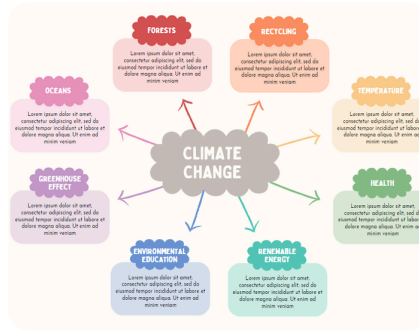
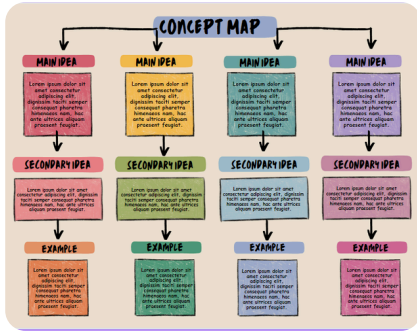
Pour apprendre quoi ?

Des éléments organisés, structurés

→ Des notions scientifiques (le système solaire, la classification des animaux...)

→ Des exercices de français (construire une rédaction, les étapes du conte...)

Quelques exemples



Plusieurs possibilités :

- Créer ta carte à la main, avec des feutres et du papier
- Utiliser des logiciels ou des sites internet (Canva, word, mindmeister...)

Les flashcards

Comment ça marche ?

Ce sont des cartes recto-verso. D'un côté : la question ou l'élément à trouver, de l'autre la réponse ou l'information correspondante.

- 1) Je crée les cartes
- 2) Je lis le côté question, je cherche la réponse dans ma tête.
Puis je vérifie la réponse.

Pour apprendre quoi ?

- Des propriétés mathématiques
- Des dates et des événements
- Du vocabulaire en langue étrangère
- Des citations

Le savais-tu ?

Le cerveau a besoin de répétition pour mémoriser durablement. Il est important de relire les informations plusieurs fois pour les retenir.

Voici une méthode simple pour utiliser les flashcards à la maison : je passe en revue mes flashcards le premier jour.

→ la réponse est juste, je peux la mettre de côté. Je la relirai demain.

→ la réponse est fausse, je place la carte sous le paquet et j'y reviendrai à la fin.

Plusieurs possibilités :

→ Créer tes cartes à la main avec des fiches bristol ou cartonnées

→ Utiliser un site internet (Quizlet par exemple)

Réviser à deux

Comment ça marche ?

→ Il faut être deux (ou plus, mais pas trop nombreux)

Cette méthode fonctionne en 2 temps :

- 1) un temps où j'apprends tout seul (en lisant ou en utilisant une autre méthode de mémorisation)
- 2) un temps d'échange où chacun raconte à l'autre ce qu'il a retenu / compris. On peut aussi se poser des questions pour vérifier les connaissances de l'autre !

Pour apprendre quoi ?

→ Règles de grammaire, propriétés mathématiques, notions d'Histoire et de géographie, vocabulaire... tout ce qu'on a besoin de retenir !



Mimmer

Comment ça marche ?

- Je lis ma leçon en associant des gestes.
- Je visualise les gestes dans ma tête, je m'entraîne à les reproduire.

Pour apprendre quoi ?

- Leçons d'Histoire
- Paroles de chanson
- Poésie

Jouer

Comment ça marche ?

→ Je joue la scène comme une pièce de théâtre, en me mettant dans la peau des personnages, des lieux, des objets...

Pour apprendre quoi ?

- Leçons d'Histoire
- Paroles de chanson
- Poésie



Chanter

Comment ça marche ?

- Je mets en voix et en musique le texte ou les mots que je veux apprendre.
- Je peux utiliser une mélodie que je connais bien ou en inventer une
- J'utilise un rythme, une mélodie, du slam, du rap

Pour apprendre quoi ?

- Des textes par coeur (des poèmes, des discours...)
- Des listes de mots (verbes irréguliers, vocabulaire)
- Des propriétés mathématiques
- Tout ce que je peux apprendre par coeur !



Lire à haute voix

Comment ça marche ?

- Je lis mon texte ou ma liste à voix haute, à plusieurs reprises.
- Je peux m'enregistrer pour le réécouter plus tard.

Pour apprendre quoi ?

- Des textes par coeur (des poèmes, des discours...)
- Des listes de mots (verbes irréguliers, vocabulaire)
- Des propriétés mathématiques
- Des notions culturelles et scientifiques



Se déplacer

Comment ça marche ?

→ Je lis ma leçon en me déplaçant dans la pièce, en occupant l'espace autour de moi.

Pour apprendre quoi ?

- Des textes par coeur (des poèmes, des discours...)
- Des listes de mots (verbes irréguliers, vocabulaire)
- Des propriétés de mathématiques
- Des notions culturelles et scientifiques
- Des définitions

Pourquoi ?

Se déplacer permet au cerveau de recentrer son attention sur la tâche (lire un texte, par exemple).

Faire “les cent pas” est un bon moyen de rester concentré sur ce que l’on est en train de lire.

En utilisant cette méthode, tu auras automatiquement tendance à reproduire les mêmes mouvements au moment de réciter !



Il est possible de cumuler plusieurs méthodes. Par exemple, je peux lire mon texte à haute voix en me déplaçant dans la pièce. Je fais appel à mon intelligence kinesthésique et musicale.



Les post-it

Comment ça marche ?

→ Je note les informations à retenir sur des post-it que j'affiche dans ma chambre ou dans la maison.

Objectif : je passe devant plusieurs fois par jour, je crée une répétition de l'information pour l'ancrer à plus long terme dans ma mémoire.

Pour apprendre quoi ?

→ Des dates, des lieux, des événements

→ Du lexique, de la grammaire

→ Des propriétés mathématiques

→ Des définitions scientifiques

Vitesse =
Distance / Temps

52 av J-C :
Victoire de César
contre les Gaulois
à Alésia

Be
Was
Been

Le schéma narratif

1. Situation initiale
2. Élément perturbateur
3. Péripéties
4. Élément de résolution
5. Situation finale

Biodiversité :
ensemble des
êtres vivants
différents dans un
milieu donné

Urbanisation :
augmentation
de la
population
urbaine