

# Les 7 stratégies les plus efficaces pour mémoriser

## Mémoriser par questionnement

- je reformule avec mes propres mots
- j'invente des questions à partir de la leçon
- je refais des exercices corrigés en classe, etc...

## Mobiliser ses capacités attentionnelles

- je supprime tous les distracteurs
- je me concentre sur une tâche unique
- je fais une courte pause après avoir accompli une tâche

## Apprendre c'est être actif

- je supprime les méthodes inefficaces (lire et relire, surligner, recopier...)
- et les remplace par des méthodes efficaces (boîtes à questions, cahier de réactivation...)

## Traiter les informations sous diverses formes

- je dessine une carte mentale
- je fais une fiche de révision
- j'invente de nouveaux exemples
- je crée des ponts entre l'école et la maison, etc...

## Espacer les apprentissages dans le temps

- j'étale mes apprentissages dans le temps
- J'apprends mes leçons au moins 4 fois: 1 jour, 1 semaine, 1 mois, 1 semestre

## Disposer d'une rétroaction proche pour corriger les erreurs

- je vérifie ma réponse à une question dans le cours
- se tromper, c'est apprendre!

## Consolider par des reprises régulières

- des sessions courtes et espacées
- avec des techniques éprouvées: flashcards, fiche de mémorisation...

## En résumé:

- 1: Je ne reste pas passif et je me teste
- 2: Je répète pour consolider ma mémoire
- 3: Je vérifie et corrige les erreurs
- 4: Je multiplie les techniques d'apprentissage actives