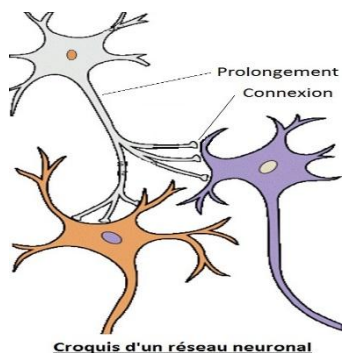


FICHE METHODE : La mémorisation active

Comment travailler efficacement ?



Des études en neurosciences ont montré que 75% de ce que vous apprenez est oublié après 48 h !
Vous croyez savoir et vous ne savez plus...



La mémorisation est un phénomène biologique.

Lorsque vous êtes en situation d'apprentissage, les connexions entre les neurones responsables de la mémoire dans le cerveau sont renforcées et les prolongements des neurones sont épaissis. Cela permet une transmission plus rapide de l'information et une facilité de rappel.

Par conséquent, pour retenir une notion, il faut la reprendre entre 3 et 6 fois de manière répartie dans le temps, et ainsi renforcer le réseau neuronal impliqué dans la mémorisation de la notion.

Partant de ce constat, vous allez pouvoir mettre en place des méthodes facilitant la mémorisation et travailler efficacement.

DES OUTILS DE MEMORISATION ACTIVE

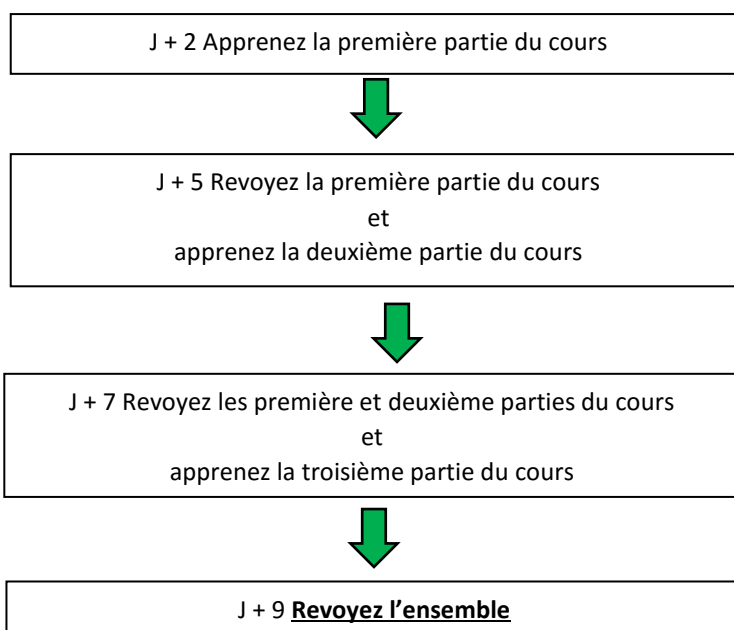
→ Des fiches de mémorisation

- reprenant les notions essentielles à connaître
- construites sur le mode de questions / réponses
- vous permettant de vous interroger (ou vous faire interroger) et d'être actif dans votre apprentissage

→ Des schémas clairs et synthétiques

UN PLANNING DE PREPARATION DES CONTROLES

Répartissez vos apprentissages dans le temps : il est plus efficace d'apprendre un cours en plusieurs fois.



Exemple d'organisation : Votre contrôle est dans 10 jours...

UNE BONNE CONCENTRATION

- Chassez ce qui pourrait vous distraire (téléphone, ordinateur, musique, TV...).
- Isolez-vous pour apprendre et ne vous dispersez pas.
- Fixez-vous un programme de travail réaliste et tenez-le.
- Ménagez votre sommeil : en effet, bien dormir permet une meilleure acquisition des connaissances et des méthodes.

