

Astuces pour la mémorisation des leçons



Connaître l'**utilité** de l'information (à quoi ça sert ? dans quel cadre vais-je m'en servir ?) et y associer des émotions **agréables** (humour, anecdote, moyen mnémotechnique).



On mémorise mieux le début et la fin d'un cours. Il faut donc bien **étudier le milieu d'une leçon** et ne pas toujours étudier dans le même ordre.



Si des **ruminations mentales** viennent perturber la séance de mémorisation des leçons, mieux vaut les noter par écrit pour y revenir plus tard.



En **classe**, une attention soutenue pose les bases d'une mémorisation efficace à long terme (ex : prendre des notes en plus de la leçon, poser des questions).



Fermer le cahier sur lequel est écrite la leçon lors de la séance de mémorisation pour éviter de croire qu'on sait la leçon mais, sans les indices visuels de la leçon, on se rend compte que ce n'est pas le cas.



Se poser des **questions** sur la leçon. Se poser des questions sans la leçon sous les yeux est plus efficace que juste la relire.



Se lancer des **petits défis** (ex : faire une liste de questions à laquelle répondre en un temps record; expliquer la leçon à quelqu'un qui ne connaît pas le sujet).



Avoir la **structure** ou le **plan de la leçon** bien en tête (apprendre par coeur le plan pour dérouler la pensée).



Catégoriser les choses à étudier (ex : classer les éléments de la leçon en fonction de leur importance -> ce qui est **essentiel** à savoir, ce qui est recommandé mais pas obligatoire, ce qui est accessoire)



Étudier une leçon **plusieurs fois** lors de séances espacées : réactiver plusieurs fois dans un court laps de temps puis éloigner les séances de réactivation.