

10 conseils pour mieux apprendre

dimanche 7 septembre 2014, par [Administrateur](#)

Si chacun développe des astuces pour retenir ses leçons, il existe des techniques qui vont donner un coup de pouce à la mémoire.

1 SE CONCENTRER SUR SON SUJET

Pour fixer son attention, place-toi dans un environnement calme. Si tu ne veux pas être distrait, évite de mettre la musique ou la télévision, même en fond sonore.

10 Élargir sa curiosité

Plus tu t'intéresseras à un sujet en l'approfondissant, plus la mémoire consolidera ses acquis. Ne loupe pas une occasion d'en savoir plus sur une thématique. Tu peux également en discuter avec des personnes qui te transmettront leur passion.

2 Classifier avec des fiches

Sélectionner et trier les informations sur le papier va aider la matière grise à organiser les éléments pour apprendre plus rapidement. N'hésite pas à mettre de la couleur sur tes fiches, surtout si tu as une mémoire visuelle.

3 Comprendre avant d'apprendre

Rien ne sert de savoir par cœur une notion qui n'est pas claire. Commence par faire une relecture de tes cours pour t'assurer qu'aucune zone d'ombre ne reste dans ton esprit.

4 Apprendre à plusieurs

Une fois que l'étape du par cœur est terminée, il est utile de mettre ses nouvelles connaissances en pratique pour les tester et ainsi consolider leur mémorisation. Se réunir en petit groupe pour se poser des questions est une méthode enrichissante.

5 RÉPÉTER

Pour connaître une chorégraphie, un danseur va répéter sans se laisser les mêmes mouvements. La mémoire a aussi besoin de cette étape, qui n'est pas des plus amusantes mais qui est nécessaire pour se donner des bases solides.

30 D'ORBON

6 Travailler régulièrement

Le cerveau a besoin d'entraînement. Plus tu vas lui faire faire de l'exercice, plus il développera ses capacités à apprendre et à retenir. Mieux vaut fractionner tes cours et réviser un peu tous les jours plutôt que d'essayer de tout retenir en une fois.

7 FABRIQUER DES LIENS

La mémoire fonctionne par associations d'idées. Plus tu créeras de passerelles entre les sujets, plus les souvenirs se réactiveront rapidement. Tu peux utiliser le sens le plus important pour toi (voir test p. 46) et associer un concept à retenir à une odeur, un son...

8 Multiplier les formes de révision

Les supports ne manquent pas pour diversifier les sources d'information. À côté des livres de cours et des fiches, tu peux trouver des schémas, des cartes, des graphiques... Les sites Internet offrent un côté interactif qui facilite la mémorisation.

9 Utiliser les moyens mnémotechniques

Tu te souviens de « Mais où est donc or ni car » ? Un moyen mnémotechnique est une astuce pour t'aider à te rappeler plus facilement des choses. Chacun peut créer les siennes. Pour retenir les concepts abstraits, comme les nombres, tu peux t'amusar à les mettre en situation, comme une bande dessinée que tu visualises.

Source : "C'est pas sorcier", le magazine de la science et de la découverte édition septembre/octobre/novembre 2013