

LA MÉMORISATION

Voici comment ta mémoire fonctionne :

1. **Encodage** : L'encodage consiste à **coder l'information** à mémoriser. Vous enregistrez alors des **indices associés** à ce qui doit être appris. Ces indices favoriseront la récupération de l'information plus tard.
2. **Stockage** : Le stockage correspond au moment où l'information se classe et **s'enregistre de manière organisée avec vos connaissances antérieures** dans votre cerveau, à l'aide des indices d'encodage. Cette étape nécessite une manipulation, un effort cérébral. Le sommeil contribue aussi au stockage.
3. **Récupération** : La récupération consiste à **aller chercher les indices encodés** afin de rechercher l'information dans votre mémoire à long terme. Plus l'information est organisée et structurée, plus il vous sera facile de la retrouver. L'efficacité de la récupération dépend de la qualité de l'encodage et du stockage de l'information. Les **répétitions espacées** dans le temps permettent d'entraîner la récupération et réduit le syndrome du blanc de mémoire lors des évaluations.

Idées pour t'aider à mémoriser

- **Répéter à haute voix** tes notions, définitions ou formules à apprendre par cœur.
- Utiliser des **trucs mnémotechniques** comme des acronymes, chansons, rimes, image, histoires
- **Jouer au professeur** en enseignant à une autre personne afin de valider la clarté de tes explications
- **Créer** des fiches d'études ou des cartes mentales
- **Schématiser** pour faire des liens entre les concepts et notions.

Stratégie d'étude

1- LA MÉTHODE SQL3R

La méthode SQL3R est une **méthode d'étude** et de préparation aux examens en 6 étapes :

Étape 1 **Survoler** – Familiarise-toi avec le texte. Fais la lecture des titres, des sous-titres et des tableaux et graphiques. Détermine quel est l'objet de ton étude.

Étape 2 **Questionner** – À quoi peuvent te servir ces notions? Quelle est leur place au sein de tes autres apprentissages?

Étape 3 **Lire** – Lire attentivement toute la documentation (surligner, annoter, etc.).

Étape 4 **Restructurer** – Illustre les apprentissages sous une autre forme : un tableau-synthèse, un schéma, un dessin ou toute autre représentation graphique de la matière.

Étape 5 **Réciter** – Es-tu en mesure d'expliquer les notions étudiées?

Étape 6 **Réviser** – Identifie plusieurs moments dans ton agenda pour réviser la matière travaillée.

2- MÉTHODE POMODORO

La méthode Pomodoro est une technique de **gestion du temps** qui alterne périodes de travail intense et pauses courtes pour améliorer la concentration.

Étapes :

1. Choisir une tâche
2. Régler un minuteur à 25 minutes
3. Travailler sans interruption
4. Pause de 5 minutes
5. Après 4 cycles: pause de 15 à 30 minutes

Pourquoi ça fonctionne?

- Favorise la concentration
- Permet de te structurer, de commencer la tâche
- Rend les tâches plus gérables
- Améliore la gestion de l'énergie

Exemple période d'études de 2 heures de travaux scolaires :

1^{er} cycle de 30 minutes : 25 minutes de lecture en surlignant et annotant et 5 minutes de pause

2^e cycle de 30 minutes : 25 minutes d'écriture d'un travail et 5 minutes de pause

3^e cycle de 30 minutes : 25 minutes de révision pour l'étude d'un examen et 5 minutes de pause

4^e cycle de 30 minutes : 25 minutes d'exercices et entre 15 et 30 minutes de pause