

Améliorer sa mémoire

Autoévaluation

Date	Date	Date
------	------	------

<p>Sélectionner et organiser l'information à mémoriser</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Surligner les idées importantes. ▪ Ajouter des mots-clés en marge du texte. ▪ Revoir et redire dans sa tête les explications de son enseignant (répétition). ▪ Rédiger un cours résumé dans ses propres mots. ▪ Élaborer un tableau, un graphique, un schéma. ▪ Faire un tableau synthèse de plusieurs pages de texte. ▪ Retracer les mots-clés dans l'exposé de l'enseignant (mots, concepts, images). ▪ Représenter les notions apprises à l'aide d'un graphique ou d'un schéma. 			
<p>Choisir des techniques de mémorisation</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trouver des exemples concrets et personnels pour retenir des concepts abstraits. ▪ Résumer dans ses mots le contenu d'un long texte pour s'en souvenir. ▪ Faire des associations avec des situations vécues. ▪ Formuler des questions sur la matière à retenir. ▪ Survoler l'ensemble de la matière à apprendre avant d'approfondir les détails. ▪ S'aider à comprendre le sens de ce qui doit être appris en identifiant les grandes idées. ▪ Utiliser des couleurs différentes dans ses notes. ▪ Utiliser les lettres d'un mot pour l'associer à des notions à retenir (acrostiches). ▪ Chanter les données à retenir sur des airs populaires. 			

<p>Utiliser plus d'un sens</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Créer des images mentales significatives pour soi (visuel). ▪ Lire et écrire : se faire un résumé ou un tableau (visuel). ▪ S'imaginer en train d'exécuter une technique, en évoquant le contexte le plus précisément possible (visuel). ▪ Lire et faire : mettre en application des éléments du texte lu (kinesthésique). ▪ Lire, écrire et faire (visuel, auditif et kinesthésique). ▪ Lire et dire : redire à haute voix les éléments clés du texte ou en parler avec quelqu'un (auditif). 			
<p>Pour que les idées restent...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Répartir le temps d'étude en plusieurs séances. ▪ Prévoir des petits arrêts fréquents. ▪ Réviser lorsqu'on se sent plus reposé et disposé. ▪ Utiliser les exercices de renforcement supplémentaires, les évaluations formatives, les périodes de récupération et même les prétests chaque fois que le besoin s'en fait sentir. 			

Parmi les stratégies proposées :

- 1) Surligne en jaune celles que tu as ajoutées à tes habitudes
- 2) Surligne en vert celles que tu trouves les plus efficaces

Qu'as-tu appris de nouveau sur ta façon d'utiliser ta mémoire en te servant de ces stratégies?



