

Mémorisation : trouver sa stratégie

Tags : **étudiant, mémoire, méthodologie**

Pour bien mémoriser, chaque individu a sa propre stratégie mentale : visuelle, verbale, auditive, kinesthésique... Pour réussir vos études et vos examens, il faut absolument trouver la vôtre, et l'améliorer.

DANS TOUS LES CAS : LIRE, RELIRE, ET RÉVISER PLUSIEURS FOIS

Il n'y a pas de secret : pour bien mémoriser, il faut relire et réviser plusieurs fois le même cours et la même leçon. C'est la **règle de base indispensable à tous**, quelle que soit votre forme d'apprentissage. Vous le savez sans doute déjà : il est conseillé de relire **une première fois** un cours ou une leçon, **le jour ou le soir même**. Pourquoi ? parce que les souvenirs de ce que vous avez entendu en cours sont alors tout frais : ils sont disponibles dans la mémoire de court terme, et il n'y a qu'à les rafraîchir pour les fixer une première fois dans votre tête. Si vous ne le faites pas et n'apprenez votre cours que des jours voire des semaines plus tard (à la veille d'un contrôle ou d'un examen), vous aurez presque tout oublié ! Et l'effort d'apprentissage sera plus long et plus difficile.



Il faut souvent apprendre plusieurs fois pour mémoriser vraiment

Notre conseil : Avant de relire votre cours, commencez donc par essayer de vous souvenir "à chaud" du contenu. Qu'avez-vous étudié ? Le prof a-t-il donné des anecdotes, des détails qui vous ont marqué ? Vous souvenez-vous du plan du cours ? Des points difficiles, des notions nouvelles ? Notez ce qui vous revient : est-ce des images, des anecdotes, des mouvements, le son de la voix de l'enseignant ? Ces détails peuvent vous renseigner sur le type de mémorisation que vous utilisez spontanément. Ensuite, vous pouvez relire le cours, et commencer à l'apprendre.

POUR APPRENDRE, IL FAUT SE REPRÉSENTER MENTALEMENT CE QU'ON DÉCOUVRE



Comment se représenter ce que l'on étudie ?

Mais comment apprendre ? Il ne suffit pas de lire, ou même d'apprendre par coeur. Certains étudiants se plaignent d'ailleurs de passer des heures à relire leurs notes "sans que rien ne rentre". D'autres apprennent et rabachent formules et théorèmes, mais là non plus, ce n'est pas suffisant pour maîtriser son cours et réussir à le restituer avec succès.

Ce qui manque dans les deux cas, c'est l'**évo**cation. Kézaco ? **Pour apprendre réellement quelque chose, il faut l'évoquer mentalement**, c'est-à-dire **se représenter dans sa tête ce qu'on est en train d'apprendre** : la notion de maths ou de physique, l'événement historique avec ses personnages, les héros d'un oeuvre littéraire, un principe de gestion, de comptabilité, de mécanique, un geste à accomplir en TP, une notion de droit, etc, etc. Il faut en effets **appropri**er ce qu'on apprend, un peu comme on ingurgite et on digère de la nourriture : les connaissances à apprendre sont comme des aliments qu'il faut accommoder à votre manière et mâcher, remâcher, avaler, digérer... Après cela seulement, vous les aurez compris et mémorisés.

LES DIFFÉRENTES STRATÉGIES POUR ÉVOQUER ET RETENIR LES CONNAISSANCES

Relisez votre cours lentement. Après chaque paragraphe, arrêtez-vous. Cachez vos notes ou votre livre, et repensez à ce que vous venez de lire. Sous quelle forme voyez-vous les choses, qu'est-ce qui vous revient ? Pour certains, ce sont des images qui représentent le sujet étudié : celle de la paillasse du labo où l'on a fait l'expérience, un photo vue dans le livre, un schéma, une formule mathématique. Cela peut être tout simplement le plan visuel de la page que l'on vient de lire avec l'architecture du cours, l'écriture de certains mots, ou des images représentant des lieux ou des personnes non directement évoquées dans le cours mais auxquels le sujet nous fait penser... Ces **évo**cations sont **visuelles**.



Certains retiennent grâce aux images ou aux représentations visuelles.

Il se peut que ce qui vous revienne soit plutôt la voix de l'enseignant, un son, une musique, le récit d'une histoire, d'une anecdote citée dans le cours. Cette fois, **l'évocation est auditive**. Ceux qui ont spontanément ces représentations mentales auditives, ont aussi souvent tendance à se redire les choses à eux-mêmes : en même temps qu'ils relisent leur cours, ils se l'expliquent intérieurement en changeant les mots ou en mettant le ton. Ils aiment se "réciter" les cours à haute voix ou à voix basse : ce sont **des évocations verbales**.



Si vous êtes auditif et verbal, récitez vos cours à haute voix.

Enfin, certains ont besoin de bouger, de mimer, de marcher de long en large pour mémoriser quelque chose : c'est une approche plutôt **kinesthésique**. Ils n'arrivent pas à se concentrer autrement, et le mouvement leur permet d'évacuer leurs émotions. Et vous ? Demandez-vous si vous faites plutôt des évocations visuelles, auditives, ou auditives et verbale. Attention : il se peut très bien que vous utilisiez plusieurs modes d'évocations à la fois, parfois auditives, parfois visuelles. Ne cherchez pas à tout prix à vous mettre dans une case. L'utilisation de plusieurs types d'évocation est excellente.

COMMENT UTILISER SA STRATÉGIE MENTALE ?



Commencez par utiliser la méthode qui vous est la plus naturelle.

phonétiques (du style "123, nous irons au bois, 4,5,6, ...) De même, le fait de **réciter votre cours à quelqu'un** vous aidera à mémoriser, à vérifier vos acquis et à gagner en précision. Si vous avez absolument besoin de bouger pour apprendre, ne vous forcez pas à rester assis : levez-vous, marcher, mimez tout en gardant vos notes ou votre livre en main.

Si vous avez repéré comment vous fonctionnez, il vous faut **d'abord renforcer votre stratégie "naturelle"** pour l'utiliser encore mieux.

Exemple : vous sentez que vous utilisez **des types de mémorisation plutôt visuels**. Utilisez toutes les méthodes qui vont s'appuyer là-dessus : accordez **un soin particulier à la présentation** de vos notes, soulignez, faites ressortir les titres de chapitre, de paragraphes, de façon à mettre le plan en évidence et les éléments importants. Vous pouvez faire et **utiliser des fiches** qui reprennent les données essentielles de chaque chapitre en veillant à ce qu'elles soient claires et bien structurées. De même, pour les matières qui s'y prêtent, utilisez et apprenez avec des **schémas, des tableaux**. Ne vous contentez pas de garder un vague souvenir visuel, mais **améliorez la précision** de vos évocations. Utilisez en priorité **les moyens mnémotechniques visuels**. Quand vous lisez un passage difficile ou nouveau, ayez toujours **un crayon à la main**, notez ce que vous voulez retenir, les mots nouveaux, faites un dessin, puis récapitulez sur un grand tableau avec des flèches. **Soyez inventif** : pour réviser son énorme programme d'histoire-géo pour le bac, un étudiant plutôt visuel de mon entourage n'a pas hésité à afficher des cours (sous plastique) dans sa douche pour pouvoir les parcourir des yeux en se lavant !

Si vous êtes **auditif et verbal**, n'hésitez pas à **parler à voix haute** pour apprendre : vous pouvez apprendre des passages de cours par cœur, mais surtout, vous gagnerez beaucoup à **reformuler avec vos mots**. Gardez en mémoire les anecdotes, **histoires** (drôles ou pas), et petits faits historiques en lien avec le cours, **les citations**, les petites phrases.

Codez vos informations avec des **procédés mnémotechniques**

COMPLÉTEZ AVEC D'AUTRES MÉTHODES, ADAPTEZ-VOUS AUX DIFFÉRENTES MATIÈRES

Evidemment, s'il faut commencer par utiliser son fonctionnement dominant, cela n'est pas suffisant : **une mémorisation visuelle doit être complétée** par l'apprentissage de mots, d'expressions. Il faut **savoir dire et expliquer verbalement ce que l'on voit**. Surtout si l'on doit être interrogé à l'oral, ou que la matière exige un mode d'expression littéraire : en langues, en lettres, en sciences humaines et dans toutes les matières dans lesquelles vous devez vous exprimer avec des mots, les évocations visuelles ne peuvent suffire.



Si vous êtes plutôt visuel, exercez-vous à raconter ce que vous imaginez.

Même dans les disciplines scientifiques, efforcez-vous de **trouver les mots pour expliquer les étapes de raisonnement**, soyez attentifs aux connecteurs logiques (mots comme "car", "donc", "or", "on peut donc en déduire que") et notez-les dans vos fiches. Ne vous contentez pas des schémas et formules avec lesquels vous êtes à l'aise spontanément : on vous demandera toujours de **rédigé** un minimum vos devoirs et examens.

De même, un auditif pourra commencer par réciter ou "dire" sa leçon avec ses propres mots, mais il doit compléter cette première démarche par l'étude des schémas, illustrations, noter par écrire les mots difficiles, les formules mathématiques (pour les comprendre, se le faire expliquer avec des mots). On peut **utiliser Internet et les moyens multimédia** pour trouver des fonds de cartes, des schémas, des films, etc. Ceci est particulièrement vrai pour les disciplines plus scientifiques, ou géographiques, la gestion et comptabilité, etc.



Si vous êtes plutôt visuel, exercez-vous à raconter ce que vous imaginez.

Conseils pour tous :

- **Apprenez par coeur** les titres, ce qui est en gras ou souligné, les faits (dates, noms propres, formules, etc. Voir les astuces et moyens mnémotechniques pour retenir).
- **Vérifiez vos connaissances** : récitez (cours fermé) et comparez avec l'original (cours ouvert), imaginez toutes les questions qu'on pourrait vous poser à l'oral et à l'écrit, fabriquez des questions commençant par qui, quand où, comment, pourquoi... et trouvez les réponses, si nécessaire, rédigez-les, refaites les exercices d'application.

DES TESTS ET DES EXERCICES À TÉLÉCHARGER

Un guide de www.reussirmavie.net



Testez
et muscliez
votre
mémoire



Mieux la connaître pour mieux l'utiliser

Vous l'avez demandé, nous l'avons fait ! Un guide avec **des tests pour savoir si vous avez une mémoire plutôt visuelle ou plutôt auditive**. Des **exercices de mémorisation** pour vous permettre de repérer les mécanismes d'évocation. Des pistes pour muscler votre mémoire en fonction de vos points forts et vos points faibles.

A télécharger : **[Testez et muscliez votre mémoire](#)**

Michèle Longour

Source :

<http://www.reussirmavie.net>