

Mémoriser efficacement et durablement

Mémoriser demande effort et stratégie pour ne pas oublier. Apprends à organiser efficacement ta mémoire et de façon durable.

Apprendre sans oublier, c'est possible !

Mémoriser pour toi est un processus douloureux. Tu essaies de mobiliser tes connaissances mais tu a l'impression d'avoir oublié tout ce que tu as appris.



Ton cerveau ne se vide pas à mesure que tu le combles de nouvelles connaissances contrairement au tonneau percé des Danaïdes, nymphes grecques, condamnées à le remplir sans fin !

Depuis ta naissance, tu engranges des millions de connaissances, c'est bien une preuve que tu peux apprendre sans oublier. Pour cela, tu dois « activer tes neurones », c'est-à-dire être actif dans tes apprentissages, comprendre ce que tu souhaites « stocker » pour fabriquer des souvenirs à long terme.

Les 3 types de mémoire : <https://www.youtube.com/watch?v=segSoBsw3xU>

Exercer la mémoire au quotidien :

Entraîne-toi souvent : la répétition fait partie de l'apprentissage. Anticipe les évaluations, n'attends la veille pour apprendre tes cours. Stimule tes neurones par l'apprentissage répété, consolide des connexions existantes dans la durée.

En l'absence de réactivation régulière, les connexions se défont et tu dois fournir plus d'efforts pour tout te remettre en tête. Choisis efficacement le moment pour le faire car ta vigilance varie au cours de la journée. Elle est optimum en entre 17h et 19h.(voir schéma) ↩



Exercer ta mémoire au quotidien entretient tes connexions neuronales. Ce que tu apprends chaque jour n'est plus à apprendre : tu le sais. Tu bénéficies de « l'effet positif » du souvenir.

Consolider les connaissances par la réactivation espacée :

Tu as l'impression d'oublier ce que tu mets du temps à apprendre. Alors, évite les révisions prolongées car ton cerveau sature. Espace-les, varie les matières, révise sur de courtes périodes. La réactivation espacée t'oblige à faire un « effort de rappel ».

Selon Steve Masson, Professeur d'université en neurosciences à Montréal au Canada, la réactivation espacée est bien plus efficace que le rabâchage prolongé qui lui entraîne de la lassitude et désactive les réseaux de neurones associés à l'apprentissage.

Il compare le cerveau à une forêt où tu empruntes des sentiers. Quand tu réactives tes apprentissages à plusieurs reprises de façon espacée, tu crées des connexions neuronales comme des chemins que tu suis avec plus de facilité à chaque fois car tu les connais ! La création et la consolidation des réseaux de neurones sont essentielles pour apprendre.

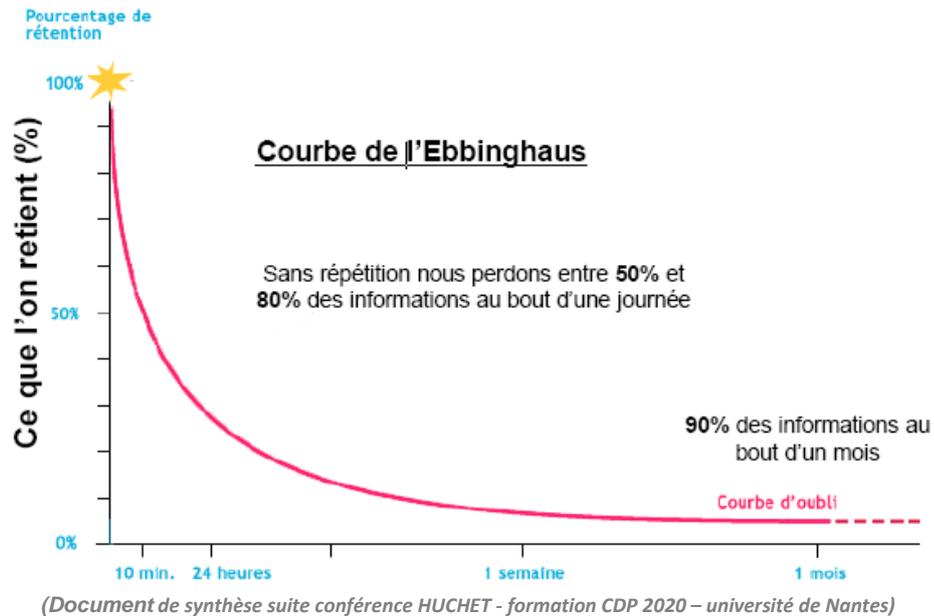


La pratique de la mémoire : <https://www.youtube.com/watch?v=4qsYuhioHOY>

Prévenir l'oubli :

L'oubli est un adversaire redoutable mais ce n'est pas une fatalité ! Ton arme la plus efficace est la réactivation des connaissances le jour même pour limiter l'oubli.

Au 19ème siècle, Hermann Ebbinghaus, psychologue allemand observe et constate, dans les premières 48h, un oubli rapide et massif des mots qu'il vient d'apprendre. Après étude approfondie du phénomène, il démontre grâce à une courbe comment les connaissances varient en fonction du temps qui passe. Sans répétition, le cerveau perd des informations car les connexions neuronales ne sont pas sollicitées. Observe la courbe ci-dessous. ↓



Pour limiter l'oubli, **3 conseils** utiles !

1 - Apprends les nouvelles notions sans tarder le jour même après les cours.

2 - Révise tous les jours pour fixer tes connaissances en profondeur.

3 - Multiplie les séances de réactivation, tes connaissances reviennent avec plus de facilité.

S'organiser au quotidien pour mémoriser durablement :

Adapte tes révisions à ton emploi-du-temps. Planifie ton travail personnel chaque jour, tu diminues ton stress et tu augmentes toutes tes chances de réussite !

Evite de prolonger les séances de réactivation, varie les matières, alterne les activités et espace les temps de révisions. Ton cerveau est plus efficace si tu fais des pauses. Réactiver ce n'est pas répéter comme un perroquet. Sois actif dans ta tête, évite la relecture passive, l'impression de « déjà vu » n'active pas les connexions neuronales. Privilégie les questions-réponses, les fiches avec mots clés, les cartes mentales.

Chaque réactivation doit être enrichie comme une séance++ avec des précisions, des détails, des exercices différents, une difficulté supplémentaire.

En conclusion, pour améliorer ta mémoire, une vidéo à regarder, à méditer et à appliquer...



Mémorisation et neurosciences : <https://www.youtube.com/watch?v=Nj5Eo--QC-Q>

