

TECHNIQUES DE MÉMORISATION

« On étudie pour apprendre et
on apprend en étudiant.
On apprend même à étudier. »

Parcours sans détour

Essayez ces techniques afin que vous puissiez développer votre propre système de mémorisation convenant à votre style d'apprentissage.

D'abord, quelques *principes généraux* permettant d'améliorer la mémoire :

- *Consignez de façon ordonnée : car elle facilite la récupération.*
- *Utilisez votre corps : l'apprentissage est un processus actif; faites travailler tous vos sens.*
- *Utilisez vos cellules grises : collaborez avec et non contre votre mémoire.*
- *Récupérez l'information : utilisez les autres principes de consignation de l'information, c'est alors plus facile.*

Voici des techniques se rattachant à ces principes :

1. *Consignez de façon ordonnée*
 - Apprenez d'abord l'information générale, puis passez aux détails.
 - Donnez un sens particulier à l'information.
 - Créez des associations.

2. *Utilisez votre corps*
 - Apprenez-le une fois activement c'est à dire en bougeant.
 - Faites des exercices de détente pendant vos périodes d'étude.
 - Créez des images mentales pour représenter des concepts et visualisez-les.
 - Récitez à voix haute et répétez dans vos propres mots.
 - Écrivez ce que vous apprenez.

3. *Utilisez vos cellules grises*

- Réduisez les dérangements.
- Tirez profit de la lumière du jour.
- Apprenez jusqu'à ce que vous le sachiez sur le bout de vos doigts.
- Évitez le piège de la mémoire à court terme, en révisant quelques minutes ou quelques heures après chaque cours.
- Répartissez vos périodes d'études, en évitant le bourrage de crâne de dernière minute.
- Attention aux attitudes négatives face à une matière, associez-la à un sujet qui vous captive.
- Choisissez ce que vous ne voulez pas mémoriser, en déterminant les éléments essentiels à mémoriser.
- Combinez des techniques de mémorisation.

4. *Récupérez l'information*

- Rappelez-vous de quelque chose qui y est associé.
- Identifiez votre méthode de récupération d'information.
- Utilisez régulièrement l'information mémorisée avant de l'oublier : il faut l'écrire, la dire, la lire, l'écouter et l'appliquer.
- Souvenez-vous que vous n'oubliez rien, il s'agit simplement de découvrir à quel endroit l'information est classée.

IL ne vous reste qu'à faire l'inventaire des techniques que vous utilisez déjà et d'en essayer de nouvelles. Bonne mémorisation!

Louise Savard
Conseillère pédagogique

Source : ELLIS, David B. et les autres. *Guide pédagogique de la clé du savoir*, traduit et adapté par l'Association québécoise de pédagogie collégiale (AQPC), Boston, Houghton Mifflin Company, 1995, 322 pages.