



# MÉTHODES DE MÉMORISATION

MÉTHODES	DESCRIPTION	EXEMPLE CONCRET
<b>RÉPÉTITION ESPACÉE</b>	Réviser le contenu plusieurs fois à des intervalles de temps croissants pour renforcer la mémoire	Planifie des révisions pour un examen à J+1, J+3, J+7, J+14
<b>TESTE-TOI</b>	T'auto-évaluer en posant des questions sur le contenu appris	Utilise des flashcards, crée un quiz sur Quizlet, réponds à des questions de fin de chapitre
<b>MÉTHODE DES LIEUX</b>	Associer des informations à des lieux physiques pour faciliter la mémorisation	Imagine un parcours dans ta maison pour mémoriser les éléments d'un discours ou les points clés d'une présentation
<b>MNÉMOTECHNIQUES</b>	Utiliser des acronymes, des phrases ou des images pour mémoriser des informations	Utilise HOMES pour les Grands Lacs, Roy G. Biv pour les couleurs de l'arc-en-ciel
<b>ENSEIGNE À QUELQU'UN D'AUTRE</b>	Expliquer le contenu à quelqu'un d'autre pour mieux le comprendre et le mémoriser	Enseigne un concept à un ami, un parent ou un camarade de classe
<b>FAIS DES ASSOCIATIONS</b>	Associer de nouvelles informations à des connaissances existantes pour faciliter la mémorisation	Relie un événement historique à un film, une chanson ou un livre
<b>RÉSUMÉ ET REFORMULE</b>	Reformuler les informations apprises avec tes propres mots pour mieux les comprendre	Rédige un résumé de chaque chapitre d'un livre, explique un concept avec tes propres mots
<b>PAUSE ET RÉFLEXION</b>	Prendre du temps pour réfléchir et assimiler les informations après une séance d'apprentissage	Fais une pause de 5 minutes toutes les 25 minutes
<b>APPRENTISSAGE MULTISENSORIEL</b>	Associer les informations à différents sens pour renforcer la mémorisation	Lis à voix haute, écoute des enregistrements, utilise des objets pour représenter des concepts
<b>DIVISER POUR MIEUX RÉGNER (CHUNKING)</b>	Regrouper les informations en morceaux plus petits et plus faciles à mémoriser	Mémorise un numéro de téléphone en le divisant en groupes de chiffres (par exemple, 06-12-34-56-78)
<b>PRATIQUE INTERCALÉE</b>	Alterner l'apprentissage de différentes compétences ou sujets plutôt que de les étudier en bloc	Alterne entre des exercices de mathématiques et de lecture, étudie différentes matières pendant une session

