

STRATÉGIE D'ÉTUDE

- Mémorisation -

Les 3 étapes de la mémorisation



Encodage

• **Organiser l'information de façon abrégée en utilisant plusieurs moyens :**

- ligne du temps
- mot-clé
- tableau synthèse
- couleurs
- diagramme
- dessins
- images, photos
- etc.

Carte mentale favorisant la mémorisation

Stockage

• **Mémoriser les notions:**

- comprendre la notion, l'expliquer
- utiliser des trucs pour garder en mémoire: créer une histoire, inventer un code, composer une chanson
- visualiser l'information : fermer les yeux, voir et dire la notion dans sa tête

Étape importante

Récupération

• **Récupérer l'information stockée:**

- faire des rappels plusieurs fois
- revoir dans sa tête les notions étudiées à l'aide des trucs utilisés
- répéter l'exercice juste avant l'examen

Si l'étape 3 est difficile, refaire l'étape 2