

Les stratégies d'étude et de mémorisation

Comment étudier quand on veut retenir l'information à long terme? Voici quelques pratiques gagnantes appuyées par la recherche.



Ce que la recherche nous dit:

« La mémoire de travail est une fonction exécutive qui nous permet de garder de l'information à l'esprit pendant que nous nous en servons. Elle est également cruciale pendant le processus du stockage de l'information dans la mémoire à long terme. Elle joue un rôle clé, aussi, dans la récupération de l'information déjà apprise. En fait, la majorité du « travail » effectué par la mémoire a lieu dans la mémoire « de travail » où l'information est gérée, manipulée et transformée. »

Source: <http://www.canlearnsociety.ca>

Les stratégies à faible utilité

- Surligner ou souligner : Cette stratégie, utilisée seule, n'est pas efficace dans l'encodage de l'information. Par contre, on peut utiliser cette stratégie dans une démarche d'étude.
- Relire est tout aussi inefficace.
- Résumer peut être utile pour ceux qui en ont la capacité.

Source: <http://www.psychomedia.qc.ca/apprentissage/2013-01-11/efficacite-des-strategies-d-etude>



Avant de commencer

- Être présent en classe et avoir une écoute active, c'est-à-dire poser des questions et participer à la discussion sont des moyens efficaces pour commencer à créer des liens.
**Tu t'es absenté, c'est ton devoir d'aller voir ton enseignant(e) pour savoir ce que tu as manqué...
- Prévoir, dans ton horaire, des périodes d'étude
(30 minutes – 5 minutes de pause – 30 minutes, etc.)
- Choisir ton environnement de travail : un endroit calme, où les distractions sont rares et où tu peux organiser tes documents essentiels.

Avant de commencer (suite)

- **La concentration** : Garde un calepin à côté de toi au cas où tes pensées sont occupées avec autre chose. Note tes idées et tu y reviendras quand tu auras terminé ton étude.
- **Active tes connaissances antérieures** : souviens-toi de ce que tu as entendu, appris, lu en classe... (de là l'importance d'écouter).
- **Bien dormir** avant d'étudier et avant une évaluation est essentiel à une bonne rétention de l'information et à un bon rappel lors de l'examen.

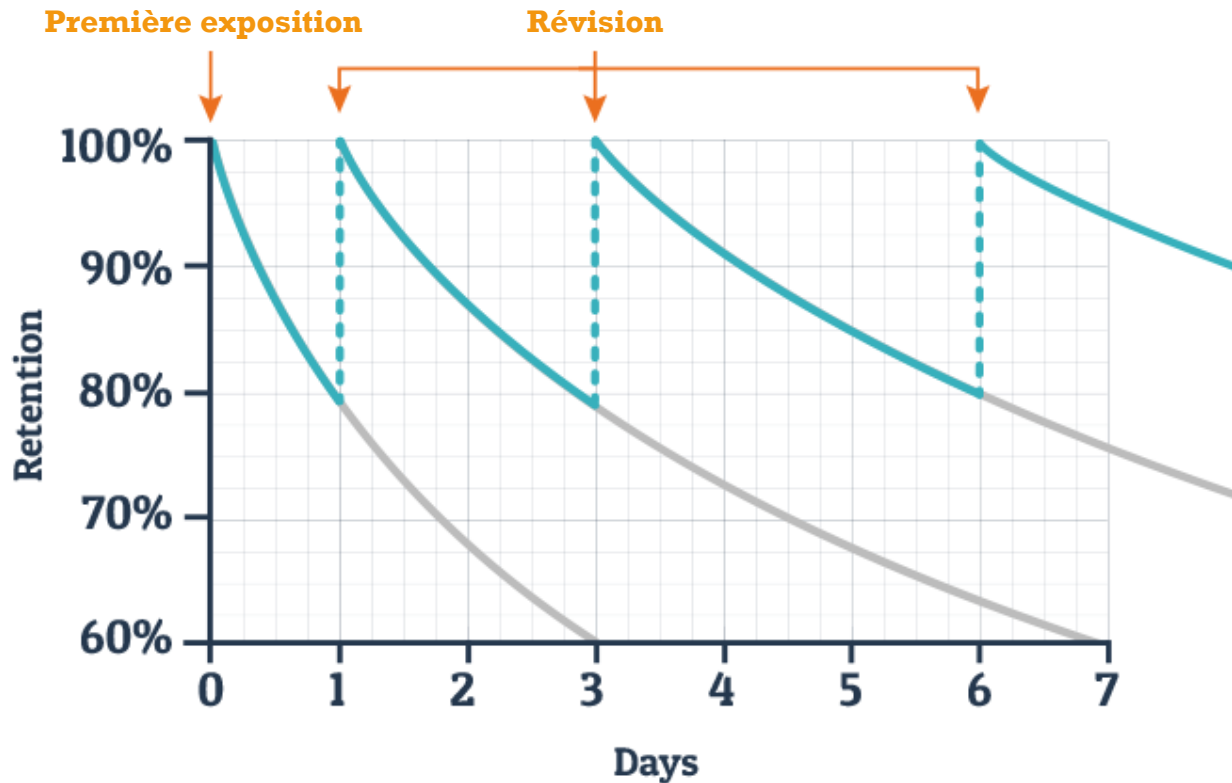
Avoir des attentes réalistes

- Si tu étudies pour un examen 15 minutes avant son début, tu peux t'attendre à oublier beaucoup de l'information que tu as étudiée.
- Il faut prévoir plusieurs sessions d'étude de courte durée sur une période de temps proportionnelle à la quantité d'informations à étudier. Ceci permet à ta mémoire de travail de « stocker » les données dans ta mémoire à long terme.
- Plus tu actives les connaissances que tu veux apprendre, plus l'accès à ces connaissances sera facile lorsque tu en auras besoin.

Attention, l'effort ne garantit pas le succès. Une technique rend plus efficaces l'effort et le temps investis en vue d'atteindre les résultats souhaités.

Courbe d'oubli

Typical Forgetting Curve for Newly Learned Information



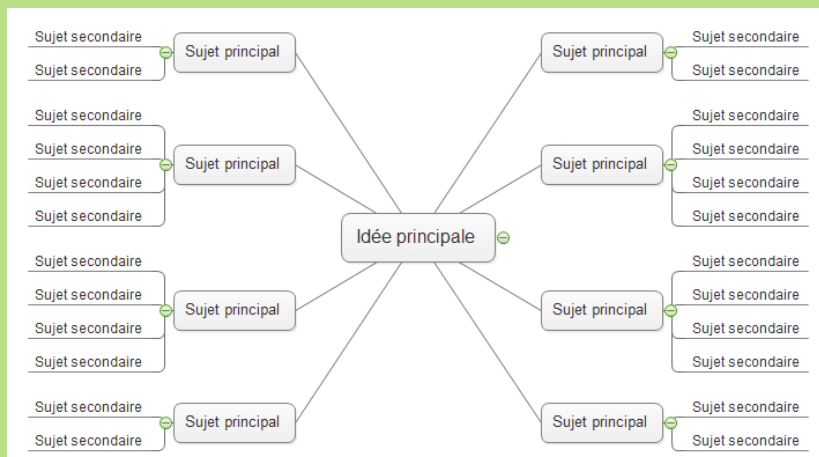
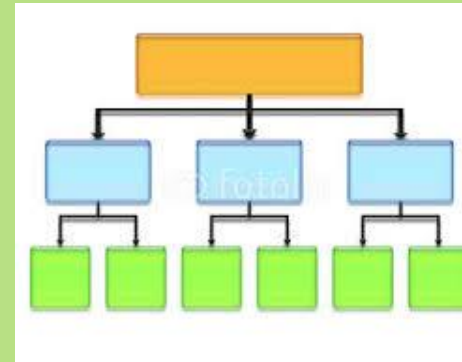
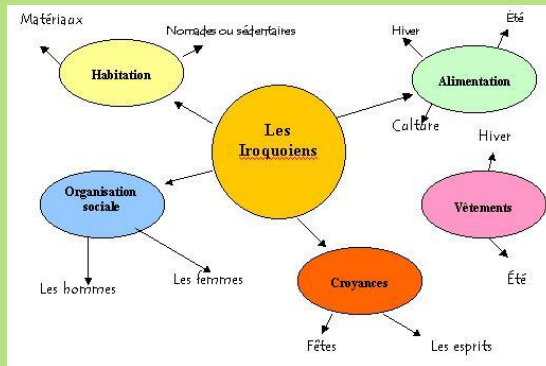
Enfin prêt à commencer!

Utilise des pratiques gagnantes appuyées par les recherches :

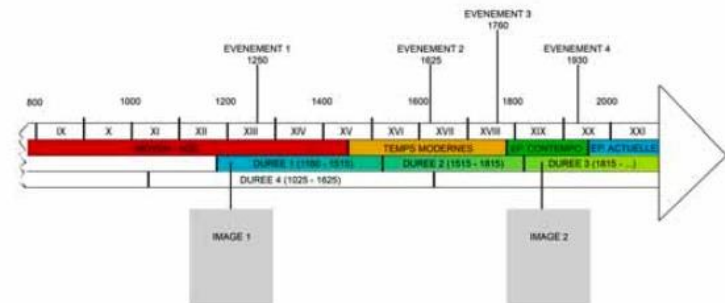
- Fais un tri des informations à retenir : recopie, surligne, etc.;
- Organise : fais un schéma, un graphique, un tableau, une ligne du temps, etc.;
- Élabore tes connaissances en faisant des liens avec tes connaissances antérieures (exemples concrets);



Organise, élabore...



SUJET DE LA LIGNE DU TEMPS



(suite) pratiques gagnantes:

- Reformule dans tes mots, compose une chanson, invente une histoire;
- Explique ce que tu as compris à un ami, discute avec un parent;



Reformule, discute ou explique

Exemple: Pour retenir l'ordre des planètes, on utilise les phrases mnémotechniques suivantes:

Mon Vieux, Tu M'as Jeté Sur Une Navette.

ou

Mon Violoncelle Tombe, Mais Je Sauve Une Note.



- Demande à un adulte ou à un ami de te poser des questions, explique-lui ce que tu as retenu et compris.
- Discute avec tes grands-parents, parents ou tes amis des éléments que tu as du mal à retenir, demande-leur de t'en parler.
- Prépare des cartes de questions qui pourront t'aider à réviser.

Avant ton examen...

- **Recommence:** Plus tu seras exposé souvent aux informations que tu souhaites retenir, plus l'encodage dans la mémoire à long terme sera durable et facile d'accès.
- Relis tes notes, ton schéma, discute avec tes amis, **pose des questions à ton enseignant**, va en récupération!



Après l'étude



Après chaque période d'étude :

- Fais une activité que tu aimes (sport, loisir, passe-temps) pour penser à autre chose et te récompenser du travail que tu viens de faire.
- Ne te couche pas trop tard, tu dois dormir suffisamment pour que ta mémoire puisse avoir une rétention de l'information. Pendant le sommeil, le cerveau range dans la mémoire tout ce qu'il a appris dans la journée. En effet, dormir permet la mémorisation des faits et des détails ainsi que l'assimilation de connaissances apprises quelques heures auparavant.



Exemple d'une période d'étude efficace (en trois temps)

Bien se préparer à l'étude 5 min	Bien planifier son étude 10 min	1^{re} période			pause	2^e période			pause	3^e période			Qu'est-ce que j'ai appris pendant cette période d'étude ? 5 min
		<u>Début</u> Ce que je sais déjà sur cette matière 2-3 min	<u>Étude</u> 25 min	<u>Fin</u> Ce que j'ai appris pendant mon étude 2-3 min		<u>Début</u> Ce que je sais déjà sur cette matière 2-3 min	<u>Étude</u> 25 min	<u>Fin</u> Ce que j'ai appris pendant mon étude 2-3 min		<u>Début</u> Ce que je sais déjà sur cette matière 2-3 min	<u>Étude</u> 25 min	<u>Fin</u> Ce que j'ai appris pendant mon étude 2-3 min	

STRATÉGIE D'ÉTUDE - Mémorisation -

Les 3 étapes de la mémoire



Encodage

- **Organiser l'information de façon abrégée en utilisant différentes formes:**
- ligne du temps
- mot-clé
- tableau synthèse
- couleurs
- aide-mémoire
- annotation de lecture
- organigramme
- etc.

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

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

Autres ressources

- [Étudier plus efficacement : des techniques amusantes pour réussir ton prochain examen! | Alloprof](#)
- [Adapter sa façon d'étudier à sa capacité de concentration | Alloprof](#)
- [Comment aider ses élèves à organiser leur étude au secondaire | Alloprof](#)
- [Stratégies d'étude au secondaire \(google.com\)](#)
- [4 techniques d'apprentissage pour réussir ton cours \(challengeu.ca\)](#)