

COMMENT JE MOBILISE MA MÉMOIRE ?

Les informations essentielles - Léa Jones & Camille Benoit, PsyaDom

I. MANIPULER LES INFORMATIONS

Les reformuler, les hiérarchiser, les regrouper, les synthétiser.

- Utiliser cartes mentales et schémas

II. UTILISER DES IMAGES

Ne pas se contenter de sa mémoire auditive, utiliser également sa mémoire visuelle !

- Réaliser des schémas, des dessins, du sketch-noting

III. MOBILISER SON ATTENTION

Pas de mémorisation sans attention !

IV. NE PAS TRAVAILLER LA TÊTE PLEINE

Faire de la place dans sa mémoire de travail !

- Utiliser des post-its ou des notes et y inscrire ce qui nous passe par la tête pour nous « vider » l'esprit avant de nous mettre au travail.

V. CONSOLIDATION ET ENGAGEMENT ACTIF

S'entraîner et restituer ses connaissances !

- Faire des exercices régulièrement (favoriser l'engagement actif) et tester ses connaissances (intérêt des flash-cards) plutôt que de relire passivement ses cours.

VI. RÉPÉTITION ESPACÉE

Lutter contre la courbe de l'oubli !

- Revoir régulièrement ses leçons dans le temps. Se tester et s'entraîner à restituer ses leçons !

VII. LUTTER CONTRE LE STRESS !

- Pratiquer la méditation en pleine conscience, la relaxation, faire des exercices de respiration !

VIII. DORMIR

Pour consolider ses connaissances !

- Lors du sommeil, les connexions synaptiques créées dans la journée du fait des nouveaux apprentissages sont renforcées!

IX. FAIRE DU SPORT

Pour oxygéner son cerveau et fabriquer de nouveaux neurones !

X. LE JOUR DU CONTRÔLE

Visualiser toutes les fois où l'on a revu sa leçon pour se mettre en confiance !

Références bibliographiques

- Gui Xue et al. (2011) Spaced Learning Enhances Subsequent Recognition Memory by Reducing Neural Repetition Suppression. J Cogn Neurosci.
- Benjamin, A. S., & Tullis, J. (2010). What makes distributed practice effective? Cognitive Psychology.
- John Dunlosky et al (2013) Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: +Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology.
- Murre JMJ, et al. (2015) Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve. PLoS ONE
- Gruber et al. (2016) Post-learning Hippocampal Dynamics Promote Preferential Retention of Rewarding Events. Neuron.

En savoir plus

Site web - [Le mindmapping \(FR\)](#)

Site web - [Le mindmapping by Tony Buzan \(EN\)](#)

Site web - [Les techniques flash-cards et Pomodoro](#)



PSYADOM
.COM