

Apprendre à apprendre : comment réviser efficacement en 6 clés essentielles ?

Toutes ces informations sont à retrouver aussi dans cette capsule vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=TaLufhogsgc&t=1s>

🎯 Objectif : Mieux retenir sur le long terme. Réviser plus efficacement.

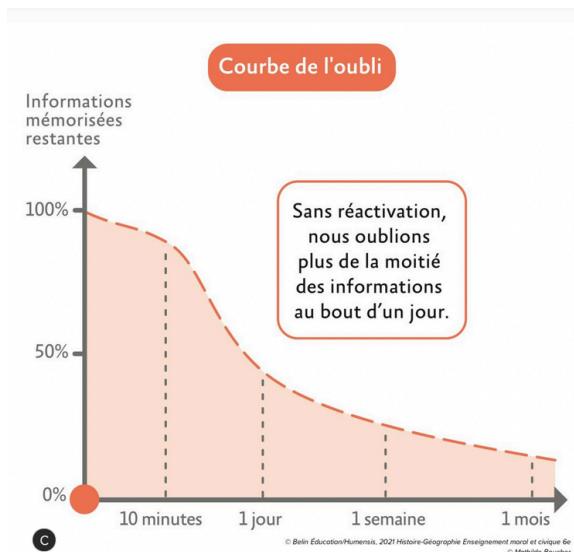
1. Chasser les idées reçues

- ✗ Relire ou recopier son cours ne suffit pas.
- ✗ Apprendre par cœur sans comprendre est inefficace.
- ✗ La mémoire n'est pas une "boîte" où on range pour toujours.

2. Comprendre comment fonctionne la mémoire

- Mémoire à court terme = rapide mais fragile.
- Mémoire à long terme = solide mais demande du temps et de la répétition.

Sans réactivation, les informations restent dans la mémoire à court terme et finissent rapidement par disparaître.

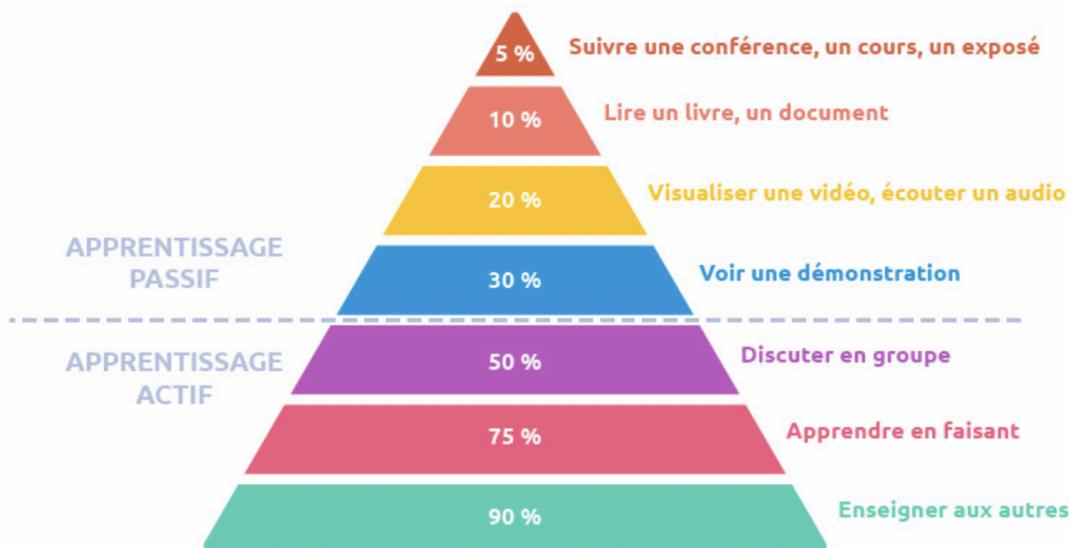


💡 Pour passer en mémoire à long terme :

apprendre activement et revoir régulièrement.

1. Observe la courbe de l'oubli. Tu vois que, sans réactiver une information, nous l'oublions très rapidement. Heureusement, notre mémoire est capable de retenir très longtemps une information si on la réactive plusieurs fois dans les jours qui suivent l'apprentissage.

3. Utiliser des méthodes actives



Ce que je retiens finalement. Les chiffres de ce document ne reposent sur aucune démarche scientifique, ils n'apportent que des tendances.

Les méthodes efficaces :

- Réexpliquer le cours avec ses mots.
- Faire des schémas, cartes mentales, résumés.
- Refaire les exercices ou en inventer.
- Jouer / mimer pour retenir.
- Utiliser les cartes mémoire avec la méthode des boîtes de Leitner :

- Question au recto, réponse au verso.
- Classer dans 4 enveloppes :

Niveau 1 = revoir très souvent

Niveau 3 = revoir moins souvent

Niveau 2 = revoir régulièrement

Niveau 4 = notions maîtrisées

- Bonne réponse → carte avance d'un niveau.
- Erreur → carte revient au niveau 1.
- ⌚ Objectif : réviser juste avant d'oublier, pour ancrer sur le long terme.

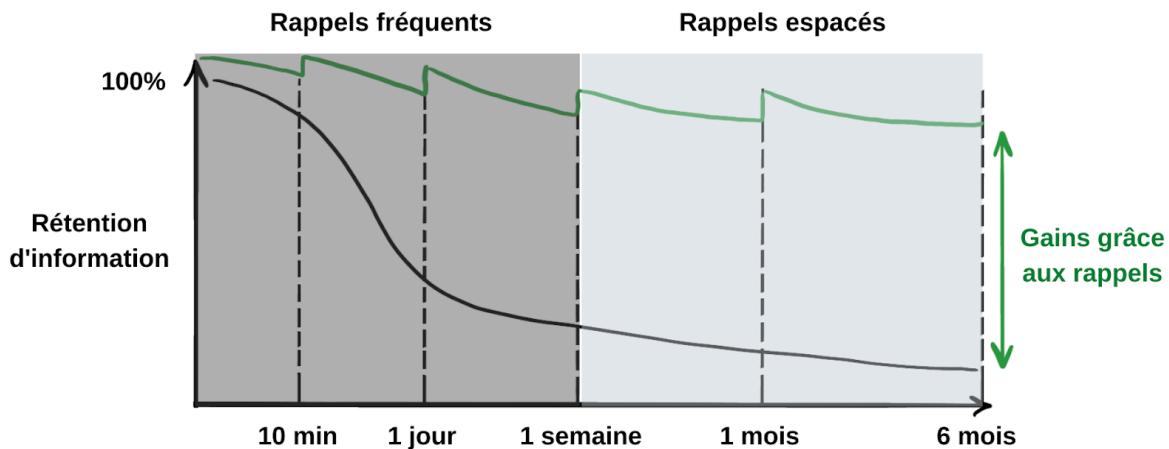
De façon générale, pour réviser activement :

1. Se tester sans avoir le cours sous les yeux.
2. Compléter avec le cours si des points manquent.
3. Recommencer plus tard pour vérifier que ça tient.

4. Réviser régulièrement

*July 17 Mieux vaut 5×10 min qu' 1×60 min.

- Soir même + veille du prochain cours = double renforcement.
- Espacer progressivement les révisions (méthode Leitner incluse).



5. Créer un environnement efficace

- OFF Couper les distractions (téléphone, TV, réseaux sociaux).
- 💻 Avoir un endroit calme et toujours le même pour travailler.
- Zzz Bien dormir (pas d'écran avant de dormir).

6. S'entraîner à expliquer

📌 Chaque jour, raconte à tes parents pour chaque cours :

1. Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui ?
2. Qu'ai-je appris ?
3. Qu'est-ce qui est important à retenir (avec un exemple) ?

🎥 À voir absolument :

- [Qu'est-ce que la mémoire ? \(6 min\)](#)
- [7 conseils pour mieux mémoriser \(6 min\)](#)