

Boîte à outils pour apprendre à apprendre

1. Techniques de mémorisation

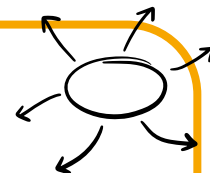
La technique Pomodoro

La technique Pomodoro est une stratégie de gestion du temps qui encourage les sessions de travail concentrées suivies de courtes pauses. Les étudiants règlent un minuteur pour 25 minutes de travail intensif (une « Pomodoro ») et font ensuite une pause de 5 minutes. Après quatre « Pomodoro », ils font une pause plus longue (15 à 30 minutes). Cette méthode permet de maintenir la concentration, de réduire la fatigue et de diviser les tâches en parties plus faciles à gérer.



Cartes mentales

Les cartes mentales sont des outils visuels qui permettent d'organiser l'information sous forme de diagramme. Elle part d'un concept central et se ramifie en idées et sous-thèmes connexes, ce qui permet d'établir clairement des liens entre eux. Cette technique fait appel aux aspects visuels et logiques du cerveau, ce qui facilite la compréhension et la mémorisation.



Moyens mnémotechnique

Les moyens mnémotechniques sont des aides à la mémoire qui utilisent des modèles, des associations ou des acronymes pour se souvenir d'une information. Ils sont particulièrement utiles pour mémoriser des listes ou des concepts complexes.

Exemple : L'acronyme « PEMDAS » (Parenthèses, Exposants, Multiplication, Division, Addition, Soustraction) est utilisé pour se souvenir de l'ordre des opérations en mathématiques.



Les flashcards

Les flashcards sont un outil simple mais efficace pour pratiquer le rappel actif et la répétition espacée. Les élèves écrivent une question ou un terme au recto de la carte et la réponse ou la définition au verso, puis s'interrogent régulièrement.

Exemple : Un élève qui apprend un nouveau vocabulaire peut écrire le mot sur un côté de la carte et la définition ou une phrase d'exemple sur l'autre.



Boîte à outils pour apprendre à apprendre

1. Techniques de mémorisation

La méthode des loci



La méthode des loci consiste à associer des informations à des lieux ou à des chemins physiques spécifiques, ce qui permet de s'en souvenir plus facilement en « parcourant » mentalement l'itinéraire. Cette technique fait appel à la mémoire spatiale du cerveau.

Exemple : Pour se souvenir d'une liste de courses, un élève peut se représenter en train de marcher dans sa maison et de placer chaque article dans différentes pièces : le lait dans la cuisine, le pain dans le salon et les pommes sur la table à manger.

Répétitions espacées



La répétition espacée est une pratique qui consiste à revoir des informations à des intervalles de temps de plus en plus longs. Cette méthode renforce l'apprentissage en revisitant la matière juste avant qu'elle ne soit susceptible d'être oubliée, ce qui renforce la fixation de la mémoire.

Exemple : Un élève peut utiliser des flashcards et les revoir quotidiennement au début, puis tous les deux jours et enfin une fois par semaine pour garder les informations fraîches.

Organisation



La structuration d'un texte consiste à organiser l'information en segments cohérents et hiérarchisés, tels que les chapitres, les paragraphes et les sous-paragraphes. La recherche a montré que l'apprentissage, même la mémorisation par cœur, bénéficie du regroupement des informations de manière structurée pour faciliter la compréhension et la rétention. Cette technique aide les apprenants à créer des liens entre les idées et à construire un cadre de compréhension solide.

La technique Feynman



Commencez par sélectionner un concept et notez tout ce que vous savez, en ajoutant de nouvelles informations au fur et à mesure que vous apprenez. Ensuite, expliquez le sujet en termes simples afin d'identifier les lacunes dans vos connaissances et de retenir le vocabulaire. Rédigez votre explication simplifiée et affinez-la en la révisant et en supprimant les parties qui prêtent à confusion. Enfin, testez votre compréhension en enseignant à quelqu'un d'autre et en notant ses questions, puis rassemblez vos notes claires et précises dans un classeur pour les revoir régulièrement.