

Répéter à voix haute, à voix basse, dans sa tête, en chantant, devant la glace...

Réciter à quelqu'un d'autre.

Anticiper les questions qui seront posées :

Essayer d'y répondre, d'abord avec la leçon puis en se rappelant.

Se faire confiance :

Toujours se demander d'abord ce que l'on sait déjà.

Fragmenter dans le temps :

Mieux vaut apprendre pendant 3x20 min plutôt que pendant une heure (faire des pauses).

Bien dormir !

Les neurosciences l'ont prouvé : rien de mieux qu'une bonne nuit pour consolider et mémoriser.

Mémoriser une leçon

Synthétiser : noter les mots clefs sur une feuille. Repartir de ces mots clefs pour réciter.

S'enregistrer pour se réécouter

(dans la voiture, sous la douche, avant de s'endormir...)

Visualiser : fermer les yeux et revoir sa leçon, les schémas, les mots surlignés ou en couleur.

Lire plusieurs fois mais en cherchant la réponse à une question (**orienter sa lecture**).

Surligner les mots clefs, l'essentiel ou ce qui est difficile à retenir.

Utiliser un code couleur (dates, définitions, vocabulaire nouveau).