

## Apprendre à mémoriser

### Caractéristiques

Au collégial, la préparation aux évaluations devra éventuellement inclure la mémorisation. Pour mémoriser des informations, quelques renseignements de base sur le fonctionnement du cerveau peuvent être utiles. Quand le cerveau reçoit des informations, elles sont alors conservées temporairement dans notre mémoire de travail. C'est à partir de là que nous sommes capables de les manipuler et de les étudier. Cependant, cette mémoire a une limite de stockage. En plus, elle est fragile et peut être affectée par différents facteurs (bruits, autres pensées, fatigue, etc.). Comment faire pour retenir les notions à l'étude et s'assurer de les « récupérer » le jour de l'examen?

Si vous deviez mémoriser les listes de mots suivantes... Laquelle serait la plus facile à mémoriser?

- Riseromém, tec's, uanqd, lpsu, à etsc', ormsireém, cielaf!
- Mémoriser, c'est, quand, plus, à, c'est, aginséor, facile!
- Quand c'est organisé, c'est plus facile à mémoriser!

Une des solutions est donc d'organiser les informations pour mieux les mémoriser. Étudier en prévision d'un examen ne se résume pas uniquement à apprendre par cœur un contenu (voir la section *Stratégies d'étude*). Pour aider à mémoriser un contenu, voici quelques règles à respecter.

### Marche à suivre

#### Étape 1 : synthétiser et organiser le contenu

Quand on prépare un examen, on a souvent à étudier des notes de cours. Le contenu des notes doit d'abord et avant tout être bien compris. Il est très difficile de retenir des informations qu'on ne comprend pas. Il faut donc s'assurer de bien comprendre tous les éléments, notions et concepts qui sont à l'étude. En utilisant la méthode Cornell pour prendre des notes (voir la section [Prendre des notes de cours](#)), cette étape devrait déjà avoir été faite lorsque vous avez complété la section du bas des notes de cours. C'est une étape à ne pas négliger.

Voici un exemple classique d'organisation de notes de cours qu'il est possible de faire afin de mieux se préparer à les mémoriser.

- Faire la table des matières du contenu des notes de cours à étudier. Il est possible de commencer cette étape à partir du plan que plusieurs professeurs présentent souvent en début de cours.
- Retranscrire le contenu à mémoriser en fonction de cette table des matières, tout en le synthétisant.
- Diviser le tout en sections et en sous-sections.
- Diviser le contenu en idées principales et en idées secondaires.
- Résumer le contenu et en faire une synthèse. Il faut donc choisir ce qui doit être étudié. Il n'est pas nécessaire de tout mémoriser par exemple. Si le professeur a donné plusieurs exemples d'un phénomène, en retenir un seul suffira.

En synthétisant et en organisant le contenu, sa mémorisation sera plus facile à faire. De plus, en agissant ainsi, le travail se fait simultanément sur la composante « compréhension » et « mémorisation » d'une étude efficace. Cette étape vous permet de rattacher des notions entre elles afin de mieux comprendre les liens qui les unissent.

Un contenu résumé et structuré est plus facile à mémoriser. Pour le synthétiser et l'organiser, certains rassemblent les notions liées entre elles dans un tableau, un schéma ou une carte conceptuelle. La section

[Faire des cartes conceptuelles](#) de ce site présente une méthode pour apprendre à faire ce type de schéma et comporte un exemple.

## Étape 2 : répéter le contenu

Pour mémoriser un contenu, sa simple lecture est loin d'être suffisante. Une fois lue, pour s'assurer qu'une notion soit enregistrée mentalement, il faut faire l'effort de la réciter. Cet effort doit être fait à partir de la mémoire (donc sans regarder). On peut ainsi dire à voix haute l'essentiel de la notion lue. À force de répéter ces informations, des circuits seront créés dans le cerveau. La répétition des informations aide ainsi à leur mémorisation.

Démarche à effectuer une fois le contenu synthétisé et organisé (chapitre 1, chapitre 2, ...)

- Lire et réciter la structure (table des matières) de la section 1 (répéter au besoin).
- Lire et réciter sous-section 1.1 (répéter au besoin) et lire et réciter exemple 1 (répéter au besoin).
- Répéter les étapes 1 et 2.
- Lire et réciter sous-section 1.2 (répéter au besoin) et lire et réciter exemple 2 (répéter au besoin).
- Répéter les étapes 1 et 2 et 3.
- Procéder ainsi de suite...

Une fois la Section 1 mémorisée, on peut faire de même pour la Section 2 et les suivantes.

Cette étape est sensiblement celle qui prendra le plus de temps à effectuer. Attention! L'environnement de travail peut influencer la concentration et ainsi favoriser ou non la mémorisation. Il faut s'assurer d'être dans un endroit propice à l'apprentissage : calme, bien aéré et éclairé, etc.

Il faut aussi s'assurer de bien comprendre la matière. Si ce n'est pas le cas, elle risque d'être difficile à mémoriser. À force de répéter, vous allez aussi faire des liens entre les différentes informations. Ceux-ci vous permettront de mémoriser plus facilement la matière.

### Quelques règles à respecter :

Chaque 30 minutes de récitation\mémorisation, prenez 5 minutes de pause. Il est aussi préférable de ne pas travailler plus de trois heures consécutives.

Pensez aussi à alterner l'ordre habituel de vos notes. Cela aussi peut favoriser l'apprentissage. En effet, le cerveau a tendance à se rappeler des premiers et des derniers éléments lors d'une séquence d'étude. En alternant, vous vous assurez d'une meilleure mémorisation.

## Étape 3 : planifier différents moments dans votre agenda pour refaire l'étape 2

Étudier devrait permettre de transférer les connaissances qui sont dans la mémoire de travail (à court terme) vers la mémoire à long terme. C'est cela qui permettra un apprentissage durable. Pour qu'un contenu reste imprégné dans la mémoire, il faut répéter l'étape 2 (la récitation) le plus souvent possible avant l'évaluation. C'est pour cela qu'il est préférable de planifier les séances d'études plusieurs jours avant un examen et de les espacer afin de maximiser vos efforts.

Est-ce une bonne stratégie de prévoir d'étudier seulement le soir avant l'examen? Il a été démontré que ce n'est pas une stratégie gagnante. La mémoire ne pourra pas sans doute consolider toutes les informations. Vous en retiendrez certaines, mais vous les oublierez très rapidement après votre évaluation.

Plus souvent l'étape 2 sera répétée, plus la récitation du contenu se fera rapidement. Ainsi, si 30 minutes ont été nécessaires pour réciter une première fois un contenu, à la deuxième répétition, il en faudra peut-être que 20 minutes. À la troisième, 10 minutes... Ainsi de suite. Il est souhaitable que la veille de l'évaluation, vous puissiez réciter avec fluidité et sans accroc ce contenu en quelques minutes voire secondes (cela selon la quantité et complexité). Plusieurs séances d'apprentissage sont donc favorables à la rétention des informations.

## Quelques stratégies pour mieux mémoriser

Utiliser tous les sens, cela facilite l'apprentissage.

- Choisir des surligneurs de différentes couleurs pour bien organiser les notes (toujours surligner en rose les définitions par exemple).
- Réciter à haute voix un contenu à mémoriser. Rien ne vous empêche de le retranscrire de mémoire par écrit...
- N'oublier pas l'ouïe, le toucher/kinesthésique pour favoriser la mémorisation : écouter la lecture de vos notes préenregistrées; mimer certaines manipulations ou protocoles à exécuter, réciter\chanter de manière rythmée un contenu.

Utilisez des procédés mnémotechniques

Faire, par exemple, une phrase dont chacune des premières lettres des mots correspond à ce que vous voulez retenir.

- Un exemple connu pour mémoriser l'ordre des planètes est le suivant :  
**Mon Vieux Tu M'as Jeté Sur Une Nouvelle Planète**  
(pour Mercure, Vénus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune et Pluton)

Procéder par associations

- Faire des liens avec vos connaissances : c'est essentiel!
- Relier l'information avec des connaissances du même cours.
- Relier l'information avec vos connaissances antérieures sur le sujet.

Faire des liens avec la matière à étudier et la vie de tous les jours

- Penser à l'utilité de cette notion dans votre vie personnelle ou votre future profession.
- Visualiser le tout dans un contexte professionnel avec cette notion à appliquer.

Cela permet de donner du sens aux nouveaux apprentissages, de favoriser la compréhension et de faciliter l'emmagasinage en mémoire (et ultimement de comprendre son utilité dans un contexte réel).

### Pour en savoir plus :

Bégin, C., (1995). *Devenir efficace dans ses études*. Édition Beauchemin.

Escudier, F. et Debas, K. (2020). *Savoir apprendre pour réussir*. ERPI.

Lieury, A., (2005), *Mais où est donc... ma mémoire? Découvrir et maîtriser les procédés mnémotechniques*. Dunod Éditeur.

Lieury, A., (2008), *Stimuler ses neurones... Oui mais comment*. Dunod Éditeur.

Université Laval. *Formation interactive : Mémorisez plus efficacement*.

<http://lesclesweb.aide.ulaval.ca/memorisation>