

20 OUTILS POUR MIEUX MÉMORISER

Voilà le but ultime de ce programme. Aider l'enfant à mieux mémoriser.

Mieux mémoriser, pour moi, veut dire :

- prendre moins de temps à apprendre,
- apprendre de façon plus agréable,
- et retenir les informations sur le long terme.

Tout ce que vous ai présenté avant est là pour vous aider à comprendre comment on fonctionne, ou du moins une partie de notre fonctionnement parce que le cerveau humain est loin d'avoir révélé tous ses secrets. Le fait de comprendre tout cela, permet de mieux mettre en pratique. Mais si les explications ne vous intéressaient pas, aucun problème, cela ne va pas vous empêcher de mieux mémoriser. Parce que le cœur de ce programme, ce sont les 20 outils que je vais vous présenter maintenant.

Je n'en ai inventé aucun. J'ai juste passé de nombreuses heures à les trouver dans des livres et sur des sites spécialisés, à les noter au fur et à mesure des mois et des années. Je les ai découverts pour la très grande majorité, après avoir terminé mes études. Et je me dis que si tous les enfants avaient accès à cette base de données, il y aurait moins d'enfants malheureux et moins d'échec scolaire.

Donc testez chacun de ces outils. **Certains ne sont applicables que dans certaines situations** : par exemple, vous ne pourrez pas utiliser l'outil n°4 pour apprendre une poésie. Donc je vous encourage vraiment à tester chaque outil dans les situations que je vous présente.

Notez que pour certains outils, **je vous donne la méthodologie, mais que c'est à vous (et aux enfants), de mettre en application** de manière concrète.

Enfin, il se peut que vous ayez des coups-de-cœur pour certains outils. Ne mettez pas pour autant les autres de côté, parce que vos enfants ne sont pas vous, et qu'ils pourraient être plus à l'aise avec certains outils qui n'ont pas retenu votre attention à vous.

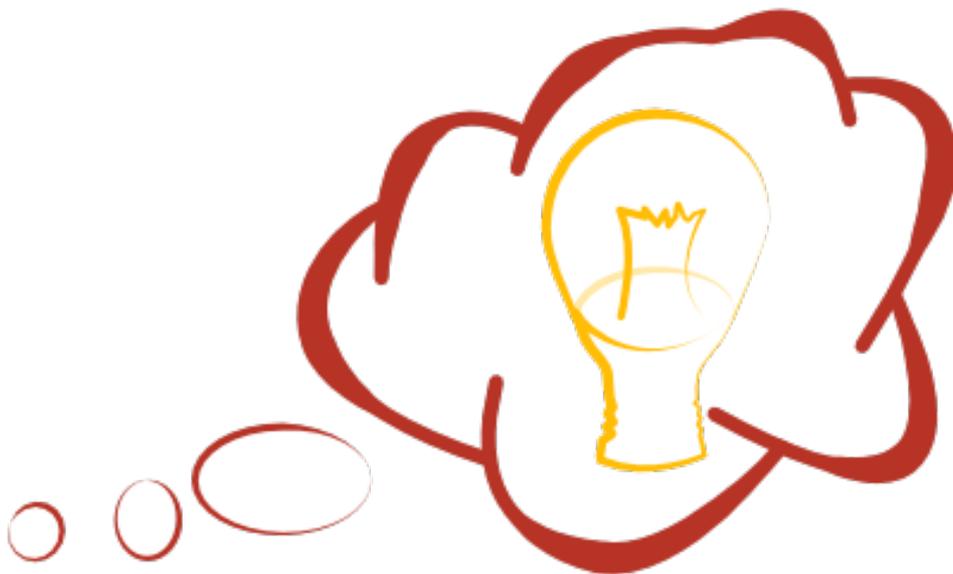
Dans cette liste de 20 outils, vous trouverez des outils à utiliser tout de suite de façon très concrète, et d'autres sous forme de jeux pour s'entraîner à mieux mémoriser au quotidien, parce que la mémoire est un muscle et qu'on peut l'aider à se muscler de façon très simple, et en s'amusant.

Alors c'est parti, voici 20 outils pour mieux mémoriser.

1. LES MOYENS MNÉMOTECHNIQUES

L'un des objectifs du cerveau est de raisonner vite et de consommer le moins d'énergie possible. Et parfois, le cerveau fait des erreurs. Vous connaissez l'expression « l'exception qui confirme la règle ». Quand le cerveau s'est fait une règle, il ne va pas s'embarrasser de l'exception. Il préfère avoir juste 99 fois sur 100 et faire une erreur, que prendre beaucoup d'énergie pour essayer d'avoir juste 100 fois sur 100. C'est pour cette raison que parfois, on a une « réponse réflexe » qui est fautive mais qui est suggérée comme vraie par notre cerveau. Et on ne peut pas effacer cette règle de notre cerveau (qu'il a acceptée comme marchant à quasiment tous les coups). Ce qu'on peut faire c'est l'inhiber, c'est-à-dire prendre conscience que notre cerveau nous piège et réfléchir un peu plus pour passer au-dessus de la réponse réflexe. Et le bon outil pour réussir cela, ce sont **les moyens mnémotechniques**, qui permettent de nous dire clairement « non, là, il y a une exception car... ». Plus les phrases sont courtes, plus elles se retiennent, comme une chanson, et peuvent être ressorties au bon moment pour éviter certaines erreurs. Voici quelques exemples, mais il en existe plein :

- « **Les Scies détestent les Raies** ». Par exemple, on ne dit pas « si j'aurais », mais « si j'avais ». On ne dit pas « Si je pourrais », mais « si je pouvais ».
- « **Toujours prend toujours un s, et jamais n'est jamais sans s** ».
- « **Mais où est donc Ornicar ?** » : ce sont les conjonctions de coordination, en français, à savoir : mais / ou / et / donc / or / ni / car. Ce sont les mots invariables (qui s'écrivent toujours de la même façon) qui permettent d'unir deux éléments dans une phrase.



2. LE PALAIS DE LA MÉMOIRE (ou méthode des lieux)

Une expérience a été réalisée aux Pays-Bas en 2017. On a réuni des champions de la mémoire et des personnes lambda. L'objectif était de se souvenir d'un maximum de mots dans une même longue liste. Les personnes lambda se souvenaient de 26 à 30 mots, alors que les champions de la mémoire se souvenaient de 71 à 72 mots. On a refait un deuxième test, avec les mêmes personnes, mais cette fois en séparant les personnes lambda en 3 groupes. Un groupe sans entraînement, un groupe s'est entraîné avec la méthode de repérage des lettres, et le troisième groupe avec la méthode du palais de la mémoire. Les résultats de ce deuxième test ont montré que le premier groupe a augmenté son score de 7 mots, le deuxième groupe de 11 mots, et le troisième groupe de 35 mots. L'entraînement avec le palais de la mémoire a permis aux personnes lambda du troisième groupe d'avoir un score bien plus proche de celui des champions de la mémoire. On a refait un troisième test 4 mois après le deuxième test. Seul le troisième groupe avait conservé 22 mots de plus qu'au premier test. La méthode du palais de la mémoire est plus qu'efficace, elle est bluffante.

Cette méthode est utilisée depuis l'Antiquité, et encore aujourd'hui par les champions de la mémoire, les personnes qui font des discours et des présentations en public, mais aussi les grands responsables politiques ou d'affaires. Le principe est le suivant :

1. Vous devez choisir un mini-trajet que vous faites très souvent et vous le représenter

mentalement : ça peut être un trajet dans votre maison (par exemple l'entrée, la cuisine, le salon), ou un trajet que vous faites tous les jours (la poste, la boulangerie, le jardin de ville).

2. Choisissez pour votre trajet (en représentation mentale) le nombre d'étapes représentant les

choses dont vous devez vous souvenir : par exemple, vous devez mémoriser les présidents de la Vème république, alors vous définirez 8 étapes. Si vous devez vous souvenir des 3 choses que vous devez faire en ville avant de rentrer (par exemple poster votre lettre pour les impôts, récupérer la couette au pressing et acheter le dessert à emmener chez vos hôtes ce soir), alors vous ne mettez que 3 étapes dans votre mini-trajet.

3. Visualisez votre première étape (l'entrée de votre appartement par exemple), et représentez-

vous quelque chose (une image mentale) qui soit en lien direct avec la première chose dont vous devez vous souvenir. Le cerveau adore les associations rigolotes, loufoques, improbables, farfelues. Plus vous mettez en scène des associations incongrues, plus vous vous en souviendrez. Reprenons l'exemple des présidents de la Vème république en France. Charles De Gaulle. On peut associer ce président à la Gaulle, au gaulois. Quand je pense aux gaulois, je pense à Obélix. Alors on peut placer Obélix sur le paillason dans l'entrée. Pour le deuxième exemple, je dois poster ma lettre. Je place dans mon image mentale de l'entrée de mon appartement une énorme lettre avec écrit dessus « impôts ».

4. Je fais la même chose pour toutes les étapes. Facile pour l'exemple des 3 courses que j'ai à

faire : 1/ entrée = grosse enveloppe avec « impôts » écrit dessus, 2/ cuisine = couette dans l'évier, 3/salon = gâteau sur le canapé. Je refais ce parcours mentalement plusieurs fois. Quand j'irai faire les courses, je me souviendrai du trajet, et donc des images mentales improbables. Maintenant, pour l'exemple des présidents de la Vème république. Voici quelques idées (qui viennent de mes associations personnelles, à vous d'imaginer les vôtres). 1/ entrée = Obélix (Charles De Gaulle), 2/ placard où je mets mon manteau = Betty Boop derrière le rideau (qui dit

tout le temps « poupoupidou », qui ressemble à « Pompidou », pour Georges Pompidou), 3/ placard à chaussures = photo qui traîne par terre de ma copine Valérie (pour Valéry Giscard D'Estaing), 4/ le lavabo de la salle de bains (où je me lave les mains) = une mite en pull-over se promène sur le miroir (la mite en pull-over est tirée du film « Le Vème Élément » qui rime avec Mitterand. De plus mite commence comme Mitterand), 5/ le salon = une grosse crotte sur le canapé (qui me fait penser à « chie » pour Jacques Chirac, désolée de l'association mais c'est efficace), 6/ J'allume la télé = clip « c'est quelqu'un qui m'a dit » de Carla Bruni (épouse de Nicolas Sarkozy), 7/ Je vais dans la salle à manger = je vois sur la table une vache hollandaise (François Hollande), 8/ Je vais dans la cuisine = un ordinateur (un mac) rond cuit dans le four (Emmanuel Macron). Tadaaaaam.



Certains spécialistes de cette méthode disent qu'on peut retenir jusqu'à 60 étapes comme cela. Je vous ai donné un exemple avec comme itinéraire votre appartement. Mais comme je l'ai dit, on peut le faire avec votre trajet de chez vous au travail, ou du travail à l'école de vos enfants, etc. Plus le trajet est familier, plus vous pouvez rajouter d'étapes.

3. LA RECONNAISSANCE OU LA MÉTHODE DU « À TOUT PRIX »

Elle ressemble un peu au palais de la mémoire, mais cette fois, il s'agit de se souvenir une fois qu'on en a besoin, de tout ce qui était absolument important à se souvenir.

Pour que ça fonctionne, il ne faut se mettre comme objectif de se souvenir uniquement des choses qu'il faut absolument savoir, c'est à dire « à tout prix ». Vous devez arriver à l'endroit où vous voulez vous souvenir des éléments importants avec uniquement 3 ou 5 choses en tête. Et c'est tout.

Par exemple, pour un contrôle en maths le lendemain je ne dois me souvenir que de 3 choses concrètes (et les maîtriser parfaitement) : par exemple le théorème de Pythagore, comment faire des droites parallèles et comment calculer l'aire d'un cercle. Ou alors je dois aller faire les courses, je vais au magasin avec mes 3 « à tout prix » en tête : par exemple du papier toilette, du dentifrice et le dessert pour ce soir.

Pourquoi ça fonctionne ? Parce que dans ma tête, je sais quel est le numéro 1, quel est le numéro 2, et quel est le numéro 3. Quand je suis confronté(e) à d'autres éléments, je peux les faire (dans mon contrôle de maths, ça ne m'empêche pas de répondre aux questions et de faire mes exercices de géométrie en fonction de ce que je pense savoir). Au magasin, je peux acheter des fruits et légumes, ainsi que des flocons d'avoine, mais dans ma tête j'ai toujours mon top 3. Quand j'ai enfin devant moi un des 3 éléments, je le barre dans ma tête. Il ne m'en reste plus que 2. Pour mon contrôle de maths, j'ai mis en application le théorème de Pythagore, je le maîtrise, je sais qu'à cet exercice j'aurai juste. Il me reste à me concentrer sur les deux autres points. Pour mes courses, j'ai dans mon sac le dentifrice, je sais qu'il reste encore le papier toilette et le dessert pour ce soir. Vous ne sortirez pas du magasin sans avoir vos 3 « à tout prix », et on ne rend pas son contrôle de maths tant que je n'ai pas fait mes 3 exercices que je maîtrise (et qui étaient bien évidemment dans les leçons de maths des jours et semaines précédentes).

Cette méthode très puissante ne peut pas fonctionner avec tout. Mais quand elle est bien employée, elle est sans faille. C'est comme les hommes politiques qui démarrent leurs discours en disant « j'ai 3 annonces à vous faire ». Ils ne termineront pas leur discours sans avoir cité ces 3 « à tout prix ».

Pour savoir quand utiliser cette méthode le plus efficacement possible, il faut tester sur différents sujets, différentes thématiques, et voir. Ça peut par exemple être très efficace en français ou en philo quand on a retenu 3 auteurs et leurs 3 œuvres majeures. On ne rend pas la copie tant qu'on ne les a pas cités dans la dissertation. Ça peut aussi être efficace en Histoire-Géographie tant qu'on n'a pas abordé 5 dates importantes de la période étudiée et les faits en rapport à ces dates. Tout le reste est en plus et vient alimenter les « à tout prix ». D'où l'importance de bien sélectionner les éléments qu'il faut à tout prix restituer.

Mais on peut encore utiliser cette méthode pour aider l'enfant à gagner en autonomie et en organisation en l'aidant à définir 3 « à tout prix » dans ses devoirs. Par exemple : 1/lire tous les devoirs à faire, 2/commencer par le plus difficile, 3/ barrer tous les devoirs faits... ainsi une fois que les 3 « à tout prix sont faits », on réalise qu'il n'y a presque plus rien à faire, ou alors que tout est fini). Mais ça peut aussi être dans sa préparation le matin avec par exemple 1/me laver les dents, 2/m'habiller, 3/vérifier mon sac. Le reste comme me coiffer, prendre mon petit déjeuner ou encore mettre mes chaussures viennent forcément se rajouter, mais les 3 « à tout prix » sont la base pour partir le matin vêtu, avec une bonne haleine et un sac prêt pour l'école.

Ce ne sont que quelques exemples pour avoir une idée de l'étendue de cette technique.

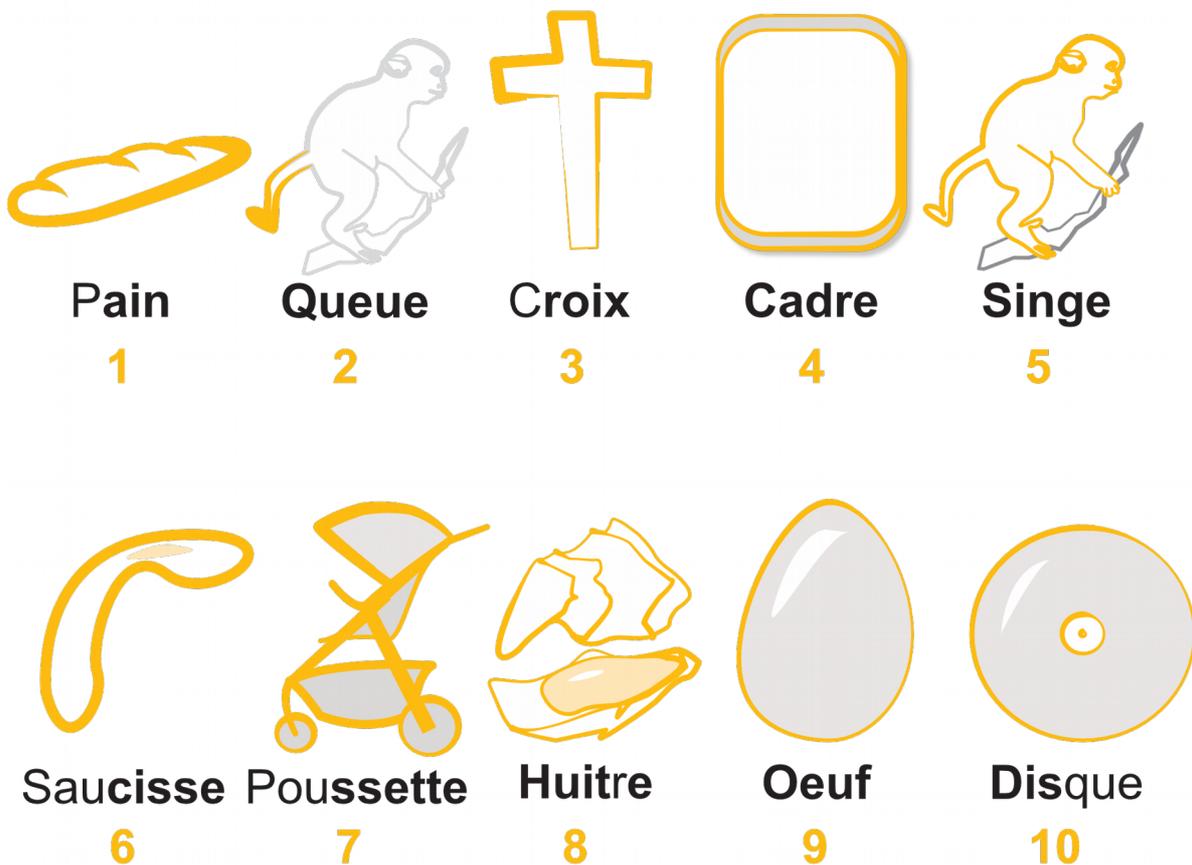
4. LES CROCHETS DE LA MÉMOIRE

Cette méthode utilise l'association d'idées, que le cerveau aime particulièrement. Le principe est le suivant : j'accroche un chiffre à un mot ou à un objet. Le choix du mot ou de l'objet n'est pas fait au hasard. C'est un mot ou un objet qui nous rappellera systématiquement ce chiffre.

- **Si j'accroche le chiffre à un mot, le mot ressemble phonétiquement au chiffre.** Il y a le même son dedans, ce qui fait que c'est facile de m'en souvenir. Par exemple 1 = nain. Ou 1 = pain. On peut inventer son propre tableau de correspondance avec les chiffres de 1 à 10, ou de 1 à 20. Ou on peut utiliser une table de correspondance déjà existante (je vous en joins une, pour vous donner l'exemple). L'idée, c'est que lorsque vous devez vous souvenir d'une date importante (en Histoire) ou du numéro de l'emplacement où vous vous êtes garé(e), ou encore d'un numéro de téléphone ou de carte vitale, vous visualisez les images des mots correspondants aux chiffres, et vous gardez cette « photographie » en tête le temps nécessaire.

Avec la table de rappel chiffre/son ci-dessous, prenons l'exemple d'un code d'entrée de l'immeuble qui serait 4195. Vous allez vous représenter une scène avec les images représentant le 4, le 1, le 9 et le 5. Par exemple : un cadre à l'intérieur duquel il y a un pain et un œuf côte à côte. Un singe vient les manger. Il faut que l'ordre des représentations mentales soit l'ordre des numéros à retenir.

Table de rappel



Cf : Tony Busan, Étudiants : boostez vos résultats avec les mind maps ! Eyrolles, Paris 2012

- **Si j'accroche le chiffre à une forme, l'objet ressemble visuellement au chiffre écrit.** Par exemple :

- le 1 ressemble à un pinceau ou une aiguille,
- le 2 à un cygne,
- le 3 à une fourche,
- le 4 à un voilier ou à une personne assise avec les genoux perpendiculaires au buste,
- ...

À vous d'imaginer ainsi les chiffres jusqu'à 10 et à vous représenter les images dans votre tête. Lorsque vous devrez vous souvenir d'un chiffre, vous visualiserez là encore une scène avec les formes correspondantes. Par exemple, votre voiture était garée à la place 124 ? Imaginez une scène où quelqu'un coud (avec son aiguille) un cygne qui nage près d'un bateau.

Le cerveau se représente une scène fictive, qui n'existe pas. C'est ce qu'on appelle une image mentale. Et le cerveau utilise les mêmes astuces d'imagerie mentale pour retrouver un numéro avec la technique des crochets que pour pratiquer un sport de haut niveau. Le cerveau active exactement les mêmes aires cérébrales quand la personne effectue un geste physique réel (comme un sportif qui s'entraîne), ou quand il l'imagine (comme on le fait lorsqu'on utilise l'imagerie mentale avec la méthode des crochets ou du palais de la mémoire).

Les crochets phonétiques sont parfaits pour les personnes qui sont plutôt auditives, alors que les crochets par image sont adaptés aux personnes plutôt visuelles. Il suffit donc de trouver les crochets qui nous correspondent le plus. Ce seront ceux qui nous aideront le plus.

5. L'HISTOIRE

Cette technique est ultra-puissante. Elle permet d'apprendre des listes dans un certain ordre en concevant une histoire que l'on peut facilement se représenter mentalement, et qui marque dans notre esprit très facilement les éléments pour longtemps. Plus l'histoire est farfelue et rigolote, mieux on la retient. Ensuite, on se remémore l'histoire, et on peut restituer les différents éléments.

Voici plusieurs exemples concrets :

- **Vous souhaitez apprendre les mots finissant par « ou » et qui prennent un « x » au pluriel.**
Voici une histoire que l'on a imaginée avec Djanaé (mais vous pouvez vous inventer la votre) : un bijou autour de la tête d'un hibou ; des poux qui sautent sur la tête du hibou et qui tremblent des genoux. Le hibou a comme joujou un chou qu'il lance comme un caillou.
- **Vous souhaitez apprendre les 5 pays les plus riches du monde :** vous représentez chaque pays par un élément et vous imaginez une histoire avec. Par exemple, vous voyez la statue de la liberté. Tout en haut il y a un dragon perché sur sa tête. Le dragon crache du feu et se bat avec un samouraï. Le samouraï lance de la choucroute à la tête du dragon. Le dragon s'enfuit et se réfugie cette fois-ci en haut de la Tour Eiffel. Vous connaissez maintenant les 5 pays les plus riches du monde : USA (statue de la liberté) / Chine (dragon) / Japon (samouraï) / Allemagne (choucroute) / France (Tour Eiffel)
- **Vous souhaitez mémoriser les tables de multiplication :** Mathieu Prottin, un ancien enseignant a repris cette astuce utilisée par les champions de la mémoire, et a inventé une histoire pour chaque table de multiplication. Chaque chiffre est un personnage, et quand il interagit avec un autre chiffre, il y a une histoire qui se passe. Il suffit d'apprendre l'histoire (ce qui est très facile), et de visualiser les scènes pour se souvenir de toutes ses tables de multiplication. Si ça vous intéresse, [voici le lien pour apprendre facilement les tables de multiplication grâce à la technique des histoires](#). C'est la méthode multimalin. D'ailleurs, il a fait la même chose avec certaines des règles grammaticales. Ses outils sont de véritables mines d'or, je vous invite vraiment à y jeter un œil.



6. 3 JEUX POUR BOOSTER SA MÉMOIRE VISUELLE

C'est tout ce que captent les yeux et qui est stocké à court, moyen ou long terme dans notre mémoire. C'est le fait de se représenter visuellement quelque chose. Cette mémoire visuelle permet de retenir un schéma facilement, une mindmap, ou même de visualiser « dans sa tête » les différents titres d'une leçon qu'on a lue, les différents paragraphes, etc.

Pour la booster, rien de plus simple.

- **Avec une image** : prenez une image sur Internet (ou dans un livre) où il y a beaucoup d'éléments. Il faut que ce soit une image jamais vue pour être aux aguets. Visionnez cette image pendant 10 secondes. Ensuite, quelqu'un vous pose une question précise (de quelle couleur était tel objet, que faisait tel personnage, combien est-ce qu'il y a de voitures sur la route, combien d'éléments se mangent...) Faites de même avec les enfants, avec des images de plus en plus complexes :-)
- **Avec le corps** : l'idée, c'est d'associer la mémoire visuelle au mouvement. Un des joueurs prend une position statue sur une chaise ou un tabouret. Les autres regardent pendant 5 secondes puis se tournent. La statue modifie une toute petite chose de sa position. Les autres joueurs se retournent et doivent trouver la différence avec ce qu'ils avaient mémorisé juste avant.
- **Le jeu de kim** : Proposez plusieurs objets devant l'enfant. Il a quelques secondes pour les regarder et les mémoriser, puis il se retourne. Enlever un objet. L'enfant doit retrouver quel objet manque. Une autre variante est d'échanger deux objets entre eux de place.

7. L'AGENDA

Chaque jour notez une chose que vous avez apprise, pour faire le pont entre ce que vous avez appris et ce que vous utilisez au quotidien. Par exemple, choisissez un mot, apprenez-le et placez-le dans vos discussions de la journée. Ou alors, apprenez une nouvelle notion et appliquez-la dans la journée. En utilisant une connaissance déjà acquise, on apprend plus vite, mieux, et plus longtemps.

Pour un enfant ça peut être un mot de vocabulaire en anglais, ou la capitale d'un pays, ou une multiplication.

8. LES MOTS-CLÉ

Pour comprendre et apprendre une leçon, on peut :

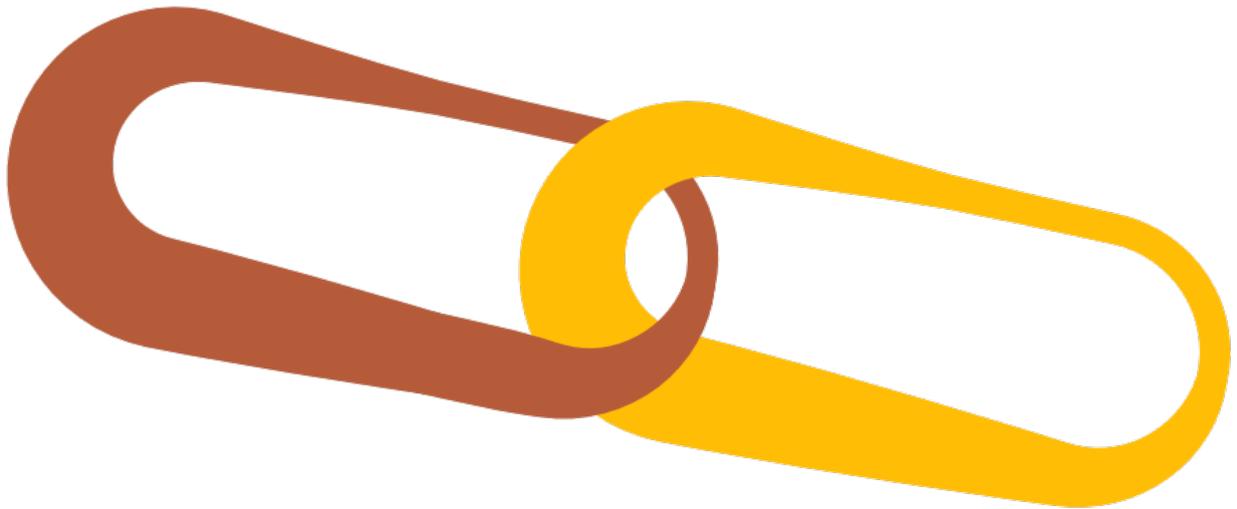
- **relire le cours,**
- **surligner les mots-clé dans le cours** : le minimum possible, mais les plus importants. Chaque mot clé nous permet de nous rappeler toute une notion. 20 % des mots (ce sont les mots-clés) contiennent 80 % de votre mémorisation. Ces mots sont des tiroirs qui permettent de retenir les informations dans votre tête. Ils représentent mentalement quelque chose, une image. C'est suffisant pour apprendre en peu de temps. Pour trouver ces mots-clés, sélectionnez pour chaque paragraphe, 1 ou 2 mots. Et c'est tout. Ce mot vous vient en tête facilement et vous aide à retrouver tout le reste.

- **les recopier dans la marge à gauche du cours** : réécrire est très puissant, ça permet à la mémoire de se réappropriier les éléments,
- **relire tous les mots clés** dans l'ordre,
- fermer le cahier et/ou le livre, prendre une feuille de brouillon et **recopier les mots-clé de mémoire**,
- **expliquer à voix haute la leçon à partir des mots-clé**,
- **si besoin, relire de nouveau les mots-clé**, jusqu'à ce que la leçon soit apprise.

Avec cette méthode, apprendre une leçon peut durer 10 minutes au lieu de 30. Ce qui vous permet de restituer facilement la majorité de votre cours, en tous cas, le plus important.



9. LE JEU DES LIENS



Votre mémoire à long terme ou « mémoire sémantique » regroupe toutes vos connaissances sur le monde. Quand on la booste, on arrive à créer des liens plus facilement entre les choses.

Ce jeu est donc un superbe entraînement, et en même temps, une façon amusante de passer le temps quand vous avez quelques minutes d'attente (pour votre bus, pour passer en caisse, dans la voiture...)

- Prenez deux éléments qui n'ont rien à voir entre eux (et si vous n'y arrivez pas, demandez à quelqu'un de les trouver pour vous).
- Trouvez un lien entre ces deux choses.

Le but est d'aider la mémoire à créer des liens.

En s'exerçant, on arrive à créer ces liens de plus en plus vite, ce qui sera naturel pour des éléments qui ont facilement des liens entre eux.

On peut toujours réussir à trouver des liens entre des choses qui n'ont rien à voir entre-elles.

Cet entraînement permet ensuite d'associer plus facilement les nouveaux éléments d'un cours, d'une leçon ou autre, avec ce qu'on a déjà appris. Donc de retenir les nouveaux éléments beaucoup plus vite et pour une durée plus longue.

10. LE JEU DU QUOTIDIEN

En fin de journée, remémorez-vous avec le plus de détails possible ce qui s'est passé depuis que vous vous êtes réveillé(e). Vous pouvez noter dans l'ordre de votre réveil à maintenant, ou encore dessiner en fin de journée la journée qui vient de passer. Le but est de symboliser, simplifier, représenter en une page ce qu'il s'est passé.

Vous pouvez aussi le faire à rebours, en partant de maintenant, et en remontant progressivement « et avant ça, j'ai fait quoi ? ». C'est un exercice pas si facile et évident que ça. Plus il y a de détails, plus vous boostez votre mémoire.



11. LA TECHNIQUE DES ACRONYMES

C'est un peu comme la méthode des crochets, sauf que cette fois, c'est sans les chiffres. L'objectif est de retenir des noms ou des mots dans un certain ordre, avec les initiales des mots. On forme un mot ou une phrase avec les initiales des mots à retenir. Voici deux exemples concrets pour bien comprendre l'astuce, pour qu'à votre tour, vous puissiez inventer vos propres acronymes.

- **Exemple 1 : Prendre les initiales des mots à retenir et faire une phrase avec.** Exemple concret avec les planètes du système solaire : « **M**on **V**aisseau **T**e **M**ène **J**usque **S**ur **U**ne **N**ouvelle **P**lanète » Mercure / Vénus / Terre / Mars / Jupiter / Saturne / Uranus / Neptune / Pluton (qui n'est pas toujours considérée comme une planète). Et donc si on ne veut pas inclure Pluton, on peut apprendre cette phrase « « **M**on **V**aisseau **T**e **M**ène **J**usque **S**ur **U**n **N**uage »
- **Exemple 2 : Prendre les initiales des mots à retenir et faire un acronyme.** Les initiales forment donc un seul mot (et pas une phrase). Par exemple SPA (qui normalement veut dire Société Protectrice des Animaux), et qui peut aussi dire Socrate / Platon / Aristote (pour retenir l'ordre des philosophes de l'Antiquité Grecque). On peut aussi utiliser cette technique pour inventer un mot de passe puissant pour son compte de mails par exemple.

12. LA COURBE DE L'OUBLI ET LA MÉTHODE DES RÉPÉTITIONS

Hermann Ebbinghaus était un psychologue Allemand. En 1885 il a créé la courbe de l'oubli.

Une information mémorisée disparaît très vite de la mémoire. Il vaut mieux la répéter régulièrement, pour pouvoir la garder plus longtemps en mémoire. Quand on fait un rappel, on prolonge la durée de vie d'une information mémorisée. Au bout d'un moment, il n'y a plus besoin de la rappeler, elle est mémorisée à vie. En pratique, cela veut dire qu'on répète et qu'on espace les séances d'apprentissage, en augmentant à chaque fois la durée entre deux répétitions. Voici comment ça se passe :

- l'enfant apprend une leçon, un théorème, des mots de vocabulaire ou une poésie le premier jour,
- il fait **un rappel le premier jour**, avant d'aller dormir,
- **un rappel le deuxième jour**,
- **un rappel le troisième jour** (les 3 premiers rappels sont assez rapprochés dans le temps),
- Ensuite, on programme, et on espace de plus en plus : **un rappel dans 3 jours** (donc le jour 6), **puis 1 semaine après**, puis 1 fois par mois, puis dans 3 mois...

Pour faire simple, avec la courbe de l'oubli et la technique des répétitions, **il vaut mieux apprendre en 5 séances de 5 minutes, qu'en 1 séance de 25 mn.** C'est plus facile, plus rapide, et plus efficace. Et en plus, on s'en souvient longtemps (et pas uniquement pour l'interrogation du lendemain).



13. LE PAR CŒUR : LA MÉTHODE DES 5 ÉTAPES

Vous avez beaucoup d'éléments à apprendre : les pays et leurs capitales, les drapeaux du monde, des verbes en anglais, les organes du système de reproduction...

Voici 5 étapes pour vous faciliter la vie dans l'apprentissage du par cœur :

- Prenez la liste des éléments que vous devez apprendre et **barrez tous ceux que vous connaissez déjà** (il y en a toujours). Ça permet de réduire la liste et de réaliser qu'on en a moins à apprendre que prévu. Ça fait du bien au moral.
- Découpez en petites tâches : 5 par jour c'est bien. Mais on peut en prendre 3, ou 8, selon les éléments à apprendre, le temps qu'on a pour les apprendre et notre capacité de concentration et de mémorisation.



- **Donnez un sens à chaque élément** : trouvez un moyen mnémotechnique pour que l'élément à apprendre représente visuellement quelque chose, ou qu'il y ait un acronyme possible, un mot qui vous en rappelle un autre, une histoire à raconter, ou encore un lien rigolo à établir avec un élément que vous connaissez déjà. Cette étape est indispensable. Elle peut prendre du temps au début parce qu'il faut s'habituer à le faire, et qu'il faut faire preuve d'imagination. Mais après, c'est une encre solide qui ne s'oublie pas.
- **Recherchez la symbolique ou l'histoire** : quand un élément ne vous évoque rien du tout, cherchez son histoire, son étymologie, sa symbolique... Ce sera des clés pour mémoriser, pas par l'image que vous avez eue de vous-mêmes, mais par la recherche que vous avez effectuée. Comme vous n'apprenez que 5 éléments par jour, vous ne serez pas noyé sous les différents éléments.
- **Faites des rappels** : 3 rappels le jour même. Le lendemain, avant d'apprendre les 5 éléments du jour, remémorez-vous ceux appris précédemment, et suivez la courbe de l'oubli en vous programmant les rappels.

14. APPRENDRE PAR CŒUR MOT À MOT

Cette technique est incroyable. Elle vient de Nelson Dellis, un champion de la mémorisation britannique.

Elle est parfaite pour apprendre une poésie, un texte de théâtre, ou encore un discours.

C'est LA méthode pour apprendre par coeur quelque chose, mot à mot, avec même la ponctuation. Et ce, de manière amusante, originale et ultra efficace.

Voici les étapes :

1. Sélectionnez le texte à apprendre. Par exemple, prenons le début de ce poème de Victor Hugo :

« Demain, dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne,

Je partirai. Vois-tu, je sais que tu m'attends.

J'irai par la forêt, j'irai par la montagne. »

Je ne puis demeurer loin de toi plus longtemps. »

2. Lisez-le à voix haute 2 fois.

3. Notez la première lettre de chaque mot sur un papier, avec la ponctuation quand il y en a. Ce qui donnerait :

D,DL'A,AL'HOBLC,

JP. VT, JSQTM'A.

J'IPLF, J'IPLM.

JNPDLDTPL.

4. Essayer de restituer en lisant uniquement les initiales et la ponctuation.

5. Relire, et recommencer. Mémorisez ainsi tout le texte.

Vous allez être bluffé(e) de comment c'est facile !

15. LA TECHNIQUE DU TIROIR À CHAUSSETTES EN 3 ÉTAPES

La technique du tiroir à chaussettes repose sur l'histoire suivante. Imagine que dans une maison, tous les vêtements soient mélangés et rangés n'importe comment : les robes de madame avec les pulls de fiston, les pantalons de monsieur avec les chaussettes de mistinguette... Si mistinguette décide de chercher ses chaussettes, elle va clairement galérer et y passer beaucoup de temps. Si en revanche, les chaussettes sont rangées dans un tiroir, toujours le même, toujours dans la même commode, dans sa chambre, alors non seulement elle sait où chercher ses chaussettes, mais en plus, elle les trouve.

Notre cerveau fonctionne ainsi. Notre matière grise classe et range les éléments, comme dans des tiroirs. C'est le meilleur moyen de retrouver une information quand on en a besoin. Ainsi, donc, voici 3 étapes pour permettre au cerveau de ranger une nouvelle information dans la bonne armoire et dans le bon tiroir.

1. La globalité : qu'est-ce que je dois apprendre ? Quel est le thème ? Quel est le lien avec ce

que je connais déjà ? C'est un peu comme si on cherchait la bonne pièce de la maison pour ranger la paire de chaussettes : la cuisine ? La salle de bains ? La chambre ? Cette nouvelle leçon que je dois apprendre, est-ce que c'est quelque chose que je peux placer historiquement dans une ligne du temps dans une période que j'ai déjà découverte ? Est-ce que c'est une notion de mathématiques qui me permet d'aller plus loin par rapport aux exercices que j'ai fait dernièrement ?

2. La structure : comment est structuré le cours ou la leçon que je dois apprendre ? S'il n'y a pas

de structure particulière, comment puis-je diviser en plusieurs petites parties cohérentes ? (Chaque petite partie est une étape). Pour reprendre la métaphore du tiroir à chaussettes, c'est comme si, maintenant que tu as défini la pièce dans laquelle ranger le nouvel élément, tu dois créer les différents tiroirs de l'armoire et attribuer un type d'élément dans chaque tiroir (pour ne pas tout mélanger).

3. Le rangement : une fois que les deux étapes précédentes sont faites, on peut lire le cours, la

leçon et apprendre chaque partie, l'une après l'autre. C'est l'étape du rangement parce qu'en faisant cela, tu ranges les chaussettes avec les chaussettes, les collants avec les collants, les t-shirts avec les t-shirts... Ce que tu apprends, tu le ranges au bon endroit. C'est donc plus facile d'apprendre, et plus facile de retrouver l'information apprise.

Si cette technique est mise en place à chaque fois, cela ne prend qu'une ou deux minutes avant de lire et d'apprendre quelque chose de nouveau, mais c'est beaucoup plus efficace. Si tu ne fais pas les 2 premières étapes, toutes les informations apprises sont classées n'importe comment, comme une maison où rien n'a de logique et où il faut chercher pendant 3 heures une paire de chaussettes.

16. LES TESTS

Aujourd'hui, les tests ont une connotation très négative car ils renvoient à la souffrance, au dégoût, à la compétition et souvent à l'échec. Or, se tester ou être testé, est le meilleur moyen d'apprendre en profondeur et de se souvenir longtemps. Les neurosciences démontrent qu'un bon apprentissage nécessite d'alterner le fait de mémoriser et le fait de se tester, dans une même séance.

Le test ne devrait pas être vécu comme un moyen de savoir si on est bon ou mauvais, si on mérite une punition ou une récompense, ou encore de générer du stress. Le test est simplement un bon moyen d'apprendre, une façon d'évaluer ce qu'on a compris dans un domaine à un moment donné, une façon de se défier et de voir sa progression. Bref, le test devrait être une source de plaisir. Et sur plaisir d'apprendre, évidemment, je ne parle que de choses qui permettent d'apprendre avec plaisir.

Ainsi donc, voici les étapes :

1. **Mettre en pratique les 3 étapes de la technique précédente** (le tiroir à chaussettes),
2. **Tester ses connaissances** : soit par des questions (qu'une autre personne nous pose), soit pas un exercice, soit par un schéma ou une mindmap pour résumer ce qu'on a compris et appris... Il n'y a pas besoin d'y passer longtemps. 5 ou 10 minutes suffisent pour se rendre compte de ce qu'on a retenu dans la première séance de lecture et de mémorisation.
3. On enchaîne avec une **deuxième séance de lecture et de mémorisation**,
4. Enfin, un **deuxième test**.

Ensuite, on fait une pause, on passe à autre chose, et se refait une séance relecture et mémorisation de 5 minutes avant de dormir (technique de la courbe de l'oubli).



17. APPRENDRE DANS LA BAIGNOIRE

Il nous est déjà tous arrivé d'avoir très bien appris une leçon, et de ne pas savoir le restituer le jour de l'examen. Il peut y avoir plusieurs raisons comme le stress, mais il y en a une que l'on peut éliminer d'office grâce à cette nouvelle technique : c'est le fait que l'on ne se souvient pas de ce qu'on a appris, parce qu'on l'a appris dans un contexte particulier que l'on ne retrouve pas lors de l'examen.

Je m'explique : si j'apprends ma leçon avec toutes les techniques précédentes, mais que je le fais toujours au même endroit, dans la même pièce (par exemple mon lit, dans ma chambre), et bien le cerveau crée un lien entre l'élément appris et le contexte (le lieu, les sons, les positions, les odeurs...).

C'est comme si le cerveau attendait d'avoir réuni certains des éléments de ce contexte pour restituer l'information, parce qu'il n'arrive pas à la retrouver autrement. La solution est toute simple :

- **Apprends dans différents endroits** : dans la salle de bains, sur les WC, dans la cuisine, dans le jardin, à l'arrêt de bus, à la bibliothèque...
- **Apprends dans différentes positions** : debout, en marchant, en dansant, en faisant des étirements, assis, couché...

On apprend ainsi une même leçon ou un même cours dans différents contextes. Non seulement ça fait du bien au cerveau sur le moment parce qu'il est dans un état d'alerte en continu puisqu'on ne lui laisse pas le temps de s'habituer et de se mettre « en veille ». Mais en plus de ça, on prépare le cerveau à accéder aux informations enregistrées en toute circonstance !

18. LES CARTES MÉMOIRES

La carte mémoire est un outil qui permet de mettre en pratique la technique de la répétition espacée ainsi que celle du test après la séance de lecture et de mémorisation.

Un autre élément important est que chaque personne fabrique ses propres cartes mémoires, ce qui facilite aussi l'apprentissage puisque ça nous oblige à synthétiser, à faire ressortir les éléments les plus importants. Le fait d'écrire met aussi en marche l'apprentissage par le côté kinesthésique.

Bref, c'est tout bénéf'. Alors c'est tout simple :

1. Il faut d'abord fabriquer des petites cartes cartonnées : le papier bristol est parfait pour ça, il suffit juste de découper des cartes de même taille.
2. D'un côté on note une question, de l'autre, la réponse.
3. On place les cartes : on pioche la première. Si on répond juste, on met la carte sur un tas à côté. Si on répond faux, on replace la carte à la fin du paquet.

Cette méthode est géniale pour apprendre du vocabulaire d'anglais par exemple, des dates en Histoire (associer la date à l'événement), des formules mathématiques ou encore des règles grammaticales.

Un autre avantage dont je n'ai pas encore parlé, c'est qu'on diminue le temps de test et d'apprentissage puisqu'on se concentre sur les cartes qu'on maîtrise le moins.

19. LA TECHNIQUE DES 5 SCANS POUR RETENIR UN COURS COMPLET FACILEMENT

Cette technique est celle que vous devrez utiliser pour apprendre une leçon ou un cours dans sa globalité. Elle complète la technique des mots-clé, ou peut la remplacer si vous aimez alterner, selon les thématiques des chapitres à réviser. Elle se fait en 5 étapes, 5 scans :

- 1. Regardez le chapitre ou le cours, sans le lire.** Ce premier scan permet de prendre conscience de la taille de ce qu'on doit lire et apprendre et de se faire une estimation du temps que ça va prendre. On repère donc le début et la fin du cours, du chapitre, ou de la leçon que l'on doit apprendre.
- 2. Deuxième scan : regardez à la fin du chapitre ou du cours, s'il y a un quizz, un résumé, des questions.** Les encadrés, les résumés et les questions sont là pour synthétiser l'essentiel, le plus important, ce qu'il faut retenir. **Mémorez les questions** (vous n'avez pas encore lu les réponses, et quand vous les lirez, vous saurez à quoi ça correspond et vous vous en souviendrez davantage).
- 3. Lire les titres et les mots en gras.** Ce troisième scan, vous oblige à reprendre le texte depuis le début (texte que vous n'avez toujours pas lu) et à vous focaliser sur les mots importants. Les titres, sous-titres et les mots en gras sont les informations les plus importantes, donc les premières à lire.
- 4. Lire la première et la dernière phrase de chaque paragraphe :** en français, la première phrase d'un paragraphe introduit l'idée principale, et la dernière phrase la résume et la conclut. Entre les titres, les mots en gras et la première phrase + la dernière phrase de chaque paragraphe, vous avez déjà compris la majorité de la leçon. Avec les questions mémorisées, vous avez déjà, normalement, les réponses à ces questions.
- 5. Dernière étape : lisez votre cours en entier, une seule fois, à voix haute.** Et fermez votre cahier ou votre livre. Testez-vous (avec la technique des cartes mémoires, des questions qu'une autre personne peut vous poser, ou de la mindmap). Le soir avant de vous coucher, refaites les 4 premiers scans, et c'est tout.

20. LA MINDMAP

En anglais, « mind » signifie « esprit », dans le sens de la réflexion. Et « map » signifie « carte ». On pourrait donc franciser « mindmapping » en « cartographie du cerveau qui réfléchit ».

Cet outil a été théorisé dans les années 1970 et il consiste à représenter visuellement des informations classées et hiérarchisées, avec des liens logiques entre-elles. Notre cerveau ne classe pas les éléments les uns en dessous des autres, mais en arborescence, par associations d'idées.

La mindmap est donc une représentation physique de ce qu'il se passe dans notre cerveau. C'est pour cela qu'on l'appelle aussi carte mentale.

La mindmap permet plusieurs choses :

- **On utilise toutes les sphères de notre cerveau**, autant la logique que les couleurs, autant les mots que les formes, autant le détail que la synthèse. Sur une feuille au format paysage, on trouve des mots, des images, du mouvements, mais tout est logique.
- **On visualise les ramifications et les liens entre les informations** : ce qui permet une meilleure compréhension, une vue d'ensemble, une logique entre les éléments déjà appris et les nouveaux. Le fait même de créer la carte ne peut pas se faire sans avoir compris les éléments du cours ou de la leçon, ni sans s'être posé les bonnes questions. La spatialisation des informations facilite la mémorisation.
- **On améliore les capacités cognitives** comme l'organisation de l'information, la réflexion et la mémorisation bien sûr.
- **La mindmap booste la mémoire** : déjà, on apprend en lisant le cours ou la leçon. Ensuite, on apprend en créant la mindmap, en imaginant les ramifications, les mots-clés, en représentant certaines idées par des petits logos, en utilisant des couleurs, etc. Enfin, quand on doit relire la mindmap pour se rappeler un cours, elle est attractive et tout revient en mémoire très facilement. C'est donc à la fois un exercice parfait pour la phase TEST de l'apprentissage (que je vous ai détaillé dans la technique n°16). Mais c'est aussi un outil de réactivation de la mémoire très original et ludique.

Pour fabriquer une mindmap :

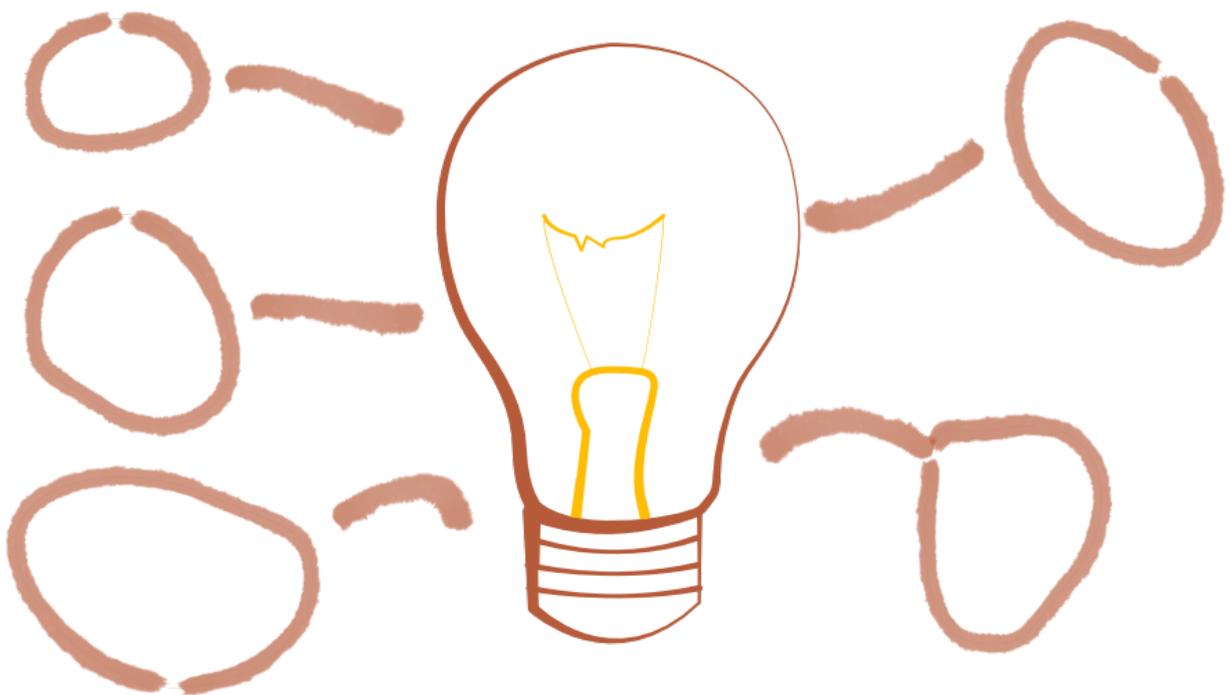
- 1. Je prends une feuille vierge et je la pose au format paysage.**
- 2. Je place au milieu de la feuille LE TITRE (un mot ou plusieurs) qui représente le sujet principal** de la leçon, du cours que je veux synthétiser en mindmap. C'est le cœur de la mindmap, tout partira de ce mot. Il faut donc être précis dans le choix du titre.
- 3. Je trace les branches principales autour du cœur (ce sont des flèches)**, pour créer l'arborescence. Chaque branche qui part du cœur est un thème. Pour chaque nouvelle idée, je trace une nouvelle branche. J'écris le titre du thème sur la flèche.

4. Je trace les branches secondaires. Cette fois, pour chaque thème ou chaque grande idée, j'apporte quelques détails. Pour chaque détail ou élément complémentaire de cette idée, je trace une branche plus fine, qui part de la branche principale.

5. J'embellis ma mindmap : Je note les mots importants, les mots-clés sur les branches et pas au bout, ni en-dessous, tout simplement parce que mes yeux sont guidés par les lignes donc c'est plus facile à lire. Ces mots sont les mots-clés de ma leçon. Ensuite, j'ajoute des images, des pictogrammes simples. Comme le disait Confucius, « une image vaut mille mots ». L'image fait appel aux émotions ce qui aide à mémoriser. Enfin, j'ajoute de la couleur sur les branches, ce qui aide là encore à mieux mémoriser.

Il n'y a pas vraiment d'âge pour comprendre une mindmap. Certains en utilisent uniquement avec des images pour les plus jeunes enfants qui ne savent pas encore lire. Pour fabriquer ses propres mindmaps, l'enfant en est réellement capable vers 9-10 ans. C'est un ordre d'idée, certains y arrivent seuls avant, d'autres plus tard. Quoi qu'il en soit, on peut les aider à réaliser des mindmaps jusqu'à ce qu'ils soient capables de les faire par eux-mêmes.

Je vous invite à taper « mindmap » sur votre moteur de recherche, vous trouverez de nombreux exemples pour tout âge. Certaines seront utilisables tout de suite, sur des thématiques que votre enfant apprend en ce moment. C'est parfait pour l'initier aux mindmaps. Et sinon, vous trouverez de quoi vous inspirer pour à terme, concevoir les mindmaps qui vous ressemblent, et aider vos enfants à faire de même. Parce qu'il y a quelque chose de très personnel dans la mindmap, qui implique davantage l'émotionnel dans l'apprentissage, et c'est justement ce facteur qui permet aussi d'apprendre mieux.



21. OUTIL BONUS : LE LAPBOOK

Voici un petit bonus.

Le lapbook est un outil qui est dans la même continuité que la mindmap mais qui fait encore plus appel à la créativité.

Je ne vais pas trop le détailler ici, parce qu'il demande plus de temps, et que ce n'est pas toujours ce qu'un enfant souhaite faire pour apprendre ses leçons ou ses cours.

Je vous en parle quand même, en bonus, parce que l'utiliser de manière ponctuelle pour un exposé par exemple, ou pour remplacer une fiche de lecture classique, ça permet d'allier la mémoire à la créativité.

Pour cela, je vous invite à cliquer sur le lien ci-dessous pour visionner une vidéo que j'ai faite à ce sujet, qui concerne les box plaisir d'apprendre, mais le principe est le même pour tout lapbook. Donc je vous montre les techniques de base et ensuite, à vous de jouer :-)

>> [CLIQUEZ-ICI POUR VISIONNER LA VIDÉO PRIVÉE SUR LE LAPBOOK](#) <<

Ces outils méritent vraiment d'être connus et appliqués par tous. Ils sont efficaces, ludiques, pratiques, simples, et avec des résultats incroyables.

Je suis ravie d'avoir pu vous aider vous, et les enfants qui vont pouvoir être au bénéfice de comment vous aller appliquer tout cela. Je vous encourage à faire connaître ce programme à un maximum de personnes, parce qu'il peut vraiment sauver la confiance en soi d'un enfant, son estime de lui-même, sa capacité à apprendre, sa réussite dans ses apprentissages, son plaisir d'apprendre.

Ce programme n'est pas fait pour donner de l'espoir (même si c'est déjà bien). L'objectif est d'apporter des solutions concrètes. Et j'ai hâte de lire vos témoignages et vos retours concernant les changements opérés grâce à tous ces outils.

Merci de votre confiance et de votre fidélité, et à très bientôt pour d'autres outils Plaisir d'Apprendre.