

20 outils pour mieux mémoriser 1/2

JEU DES LIENS

20 OUTILS

techniques

exercices

Jeux

JEU DU QUOTIDIEN

LES CROCHETS DE LA MÉMOIRE

accrocher 1 chiffre à 1 son

accrocher un chiffre à 1 image

LES TESTS

questions

schémas / mindmaps

exercices

APPRENDRE DANS LA BAIGNOIRE

dans différents endroits

dans différentes postures

MOTS CLEFS

- relire le cours
- surligner mots clefs
- recopier dans la marge
- relire les mots clefs
- recopier de mémoire
- restituer le cours

AGENDA

A TOUT PRIX

3 ou 5 choses max

les indispensables

MOYENS MNÉMOTECHNIQUES

phrases courtes

MÉMOIRE VISUELLE

jeu de kim

jeux image

jeux de la statue

20 outils pour mieux mémoriser 2/2

JEU QUOTIDIEN

- choisir mini trajet
- visualiser étape + image mentale
- nombre d'étapes

PALAIS DE LA MÉMOIRE

LES ACRONYMES

MÉTHODE DES 5 ÉTAPES

- liste
- 5 par jours
- 1 sens à chaque élément
- symbolique ou histoire
- les rappels

PAR COEUR, MOT À MOT

- lire à voix haute 2X
- 1ère lettre de chaque mot
- Mot
- restituer

LES CARTES MÉMOIRES

- d'un côté une question
- de l'autre, la réponse

L'HISTOIRE

farfelue, rigolote

MINDMAP

- titre nuage
- branches principales (flèches pleines)
- branches secondaires
- couleurs et pictogrammes

L'ABO

TIROIR À CHAUSSETTE

- la globalité
- la structure
- le rangement

LES 5 SCANS

- chapitre ou cours
- fin de chapitre : quizz, résumé
- titres et mots en gras
- 1ère et dernière phrase du paragraphe
- le cours entier à voix haute