

# 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