

Comment tirer le meilleur profit de sa mémoire ?

Quelques règles simples :

- Le **point de départ** : la motivation : pourquoi je suis là ?
- **En cours** : suivre attentivement en essayant de comprendre en se faisant des représentations mentales (des schémas)
- **Apprendre le cours** rapidement après l'avoir entendu et ensuite plusieurs fois avec des délais de plus en plus longs pour oublier et renforcer les circuits neuroniques, en pratique le soir du cours puis la veille du cours suivant, pour la colle et le DS avant la révision du mois d'avril où il faudra que ce soit opérationnel !
- Quand vous apprenez le cours, **imaginez une situation ou vous êtes amené à l'utiliser**, par exemple une colle (avec Mr Beaux, c'est le plus efficace pour réveiller les circuits !), ou un DS, un samedi au petit matin en salle C2...au concours, dans une grande salle avec les étudiants de Ginette ou d'HIV à côté...bref, une situation stressante, ça réveille les neurones et en même temps domestique la peur.
- Apprendre le cours en lisant est peu efficace, il faut **être actif, s'interroger** :
 - ◇ Qu'est-ce que **j'ai retenu** ?
 - ◇ -Qu'est-ce qui est **essentiel** ?
 - ◇ Lister les **mots clé** du cours à apprendre et ensuite en rechercher les **définitions** (mot à mot !!!), si vous ne les savez pas, revoyez le cours.
 - ◇ Refaire les **schémas**, inventer des schémas de synthèse.
 - ◇ Prendre la liste des sujets de colle et **chercher au mois 3 plans par quinzaine** en détaillant suffisamment le plan pour transcrire l'enchaînement des idées et illustrer.
 - ◇ **Chercher les exercices ou QCM** proposés.