

# CHECK NOS LISTES














FICHE  
#5



## MODE D'EMPLOI:

Pour **t'aider à avancer**, à **déstresser** ou même à **t'éclater**, à toi de checker! On t'a mis quelques exemples, mais surtout n'hésite pas à rallonger.



-  ➤ J'ai **rassemblé** et **ordonné** mes notes de cours (synthèses et résumés si besoin).
-  ➤ J'ai fait mon **planning**.
-  ➤ J'ai **fixé ma guindaille** d'avant blocus.
-  ➤ Je connais les **infos** pour mes exams (date, heure, auditoire, modalité d'évaluation, ...).
-  ➤ J'ai **cocooné** mon espace de travail.
-  ➤ J'ai **vu mes potes**, j'ai été boire un verre.
-  ➤ J'ai **affiché** mes tables des matières.
-  ➤ Étudier, c'est bien mais **comprendre** ce que j'étudie c'est **mieuuux** !
-  ➤ Toutes les heures, **j'aère** l'endroit où j'étudie, je passe la tête par la fenêtre et je respire de l'air frais. Ca requinque !
-  ➤ Le sommeil c'est **mon ami** ! Je n'oublie pas de tenir compte de mes besoins de repos.
-  ➤ .....
-  ➤ .....
-  ➤ .....

## DE LA MÉMOIRE À LA COMPRÉHENSION, LA DISTANCE EST INFÎME

### ➔ Au fait la **mémoire** qui est-elle ?

C'est en fait une activité **biologique** et **psychique** qui permet d'emmagasiner, de conserver et de restituer des informations (dixit Larousse).

### ➔ Comment fonctionne-t-elle ?

Grâce à toi, pardi ! Elle a besoin, comme toi, d'être **constamment stimulée**, encouragée, félicitée. Stimule ta mémoire avec la table des matières, les sommaires. Ces outils te donnent des éléments de réponses concrets sur le contenu et l'articulation du cours. Ceci explique cela ! Mais aussi, ta mémoire **enregistre mieux les idées**, les structures, le sens profond de la matière que les mots. Pour la bloquer : mieux vaut **créer des schémas** dans lesquels les **idées clés** peuvent s'inscrire, une alternative durable à : avaler beaucoup, mais ... sans comprendre !

### ➔ Quand fonctionne-t-elle ?

La mémoire est un **outil complémentaire** de la **compréhension**. Veille à avoir bien **compris** une matière avant d'essayer de la mémoriser (= gain de temps).

Il existe différents types de mémoire : **la courte** (relecture du sommaire, du résumé de cours) ; **la longue** (présence au cours, rédaction des résumés quelques semaines à l'avance) ; **l'auditive** (réciter, expliquer ou se faire expliquer seul ou en groupe) ; **la visuelle** (faire des plans, des résumés) et **la kinesthésique** (ressentir les choses, partir d'exemples, faire référence à des anecdotes). Sache aussi que ta mémoire à long terme est **beaucoup plus performante** que ta mémoire à court terme.

**Connais-toi toi-même, varie les méthodes**, c'est un moyen enthousiaste qui équivaut à de la dynamite de neurones !



On te propose un petit test : utilise les différentes mémoires en fonction du type de matière, de ce que tu dois mémoriser. Varie les méthodes, applique celle(s) qui te convient/conviennent le mieux. Alors tu trouveras comment faire pour mieux enregistrer. C'est beau, hein ça !