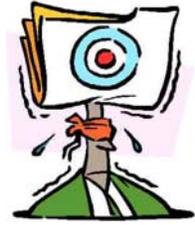


# Techniques pour améliorer sa mémoire



## PASSER DU GÉNÉRAL AU PARTICULIER

Ne jamais commencer par les détails, donc avoir une vue d'ensemble avant de mettre du temps sur les détails.

## SE DÉTENDRE

Détendre son esprit, permet de s'amuser avec la matière.

## ÊTRE ACTIF

Étudier debout, ça facilite la circulation du sang au cerveau.

## REGROUPER ET ORGANISER LES INFORMATIONS

Regrouper les informations de façon à diminuer la charge sur la mémoire à court terme.

## VISUALISER LES INFORMATIONS

Créer des associations entre des idées grâce à un ensemble de flèches.

## S'INTERROGER

Réfléchir à la matière en vous posant des questions, vous en retiendrez plus d'éléments.

## TROUVER DES EXEMPLES CONCRETS

Trouver des exemples qui donnent une image. (Ex. : le monopole en économie, le meilleur exemple est Hydro-Québec)

## CRÉER DES ACRONYMES ET DES ACROSTICHES

Trouver des exemples comme ALÉNA (accord de libre-échange nord-américain).

## LE CHANTER

Mémoriser les points importants, à l'aide de comptines.

## RÉDUIRE LES INTERFÉRENCES

Étudier sans vous distraire, et se détendre sans culpabiliser.

## PASSER DE MACT A MALT

Effectuer une courte révision seulement quelques heures après la formation permet de transférer l'information de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme.

## UTILISER L'INFORMATION AVANT D'OUBLIER

Relire vos notes du cours précédent avant le cours suivant. Une autre technique est d'expliquer la matière à quelqu'un d'autre, donc les clubs d'étude (deux ou trois amis) sont très efficaces.

## TESTER LES CONNAISSANCES

Demander à quelqu'un de votre groupe d'études de vous poser des questions orales sur la matière.

## SE PRÉPARER

Préparer ses études à l'avance, six fois dix minutes dans la semaine, c'est plus efficace qu'une fois une heure.