

MÉMORISER : MODE D'EMPLOI

Existe-t-il des méthodes pour retenir une formule, un texte ou des codes ? En réalité, plusieurs démarches sont possibles, à vous de trouver la vôtre.

Au quotidien, nous avons parfois besoin de garder en mémoire un texte, que ce soit une liste de courses, des codes, des identifiants ou une langue étrangère. Ce n'est pas toujours facile. Alors, qui mieux que des comédiens peuvent nous donner les meilleurs conseils pour apprendre par cœur ? De fait, ils doivent régulièrement intégrer plusieurs scènes en l'espace de quelques jours, tout en retenant en même temps des indications de déplacements et de mise en scène. Louise Lefranc, étudiante en première année de théâtre au conservatoire de Montpellier, nous livre ses techniques :

> **Dire le texte à voix haute** « Je répète chaque phrase en boucle jusqu'à bien la connaître, puis j'ajoute la suivante. »

> **Bouger** « Je me déconcentre plus vite quand je suis statique. J'aime bien répéter mes textes en marchant vers mon école, le matin. »

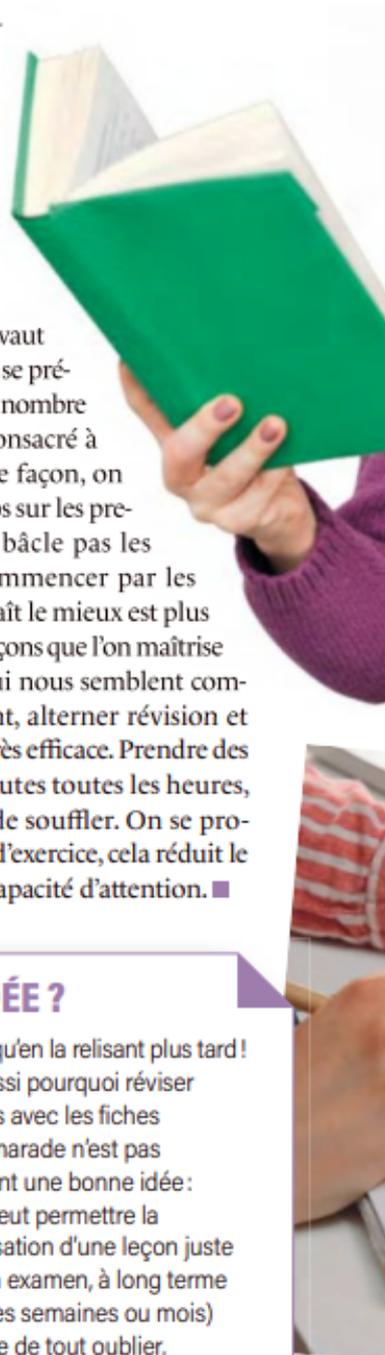
> **Varié les formes** « Certains de mes camarades s'enregistrent en lisant les phrases de leur rôle, puis les réécotent. D'autres réécrivent la scène qu'ils veulent apprendre. Il faut trouver le support qui convient le mieux à sa mémoire. »

> **Dormir** « Combien de fois me suis-je couchée inquiète d'avoir oublié la scène apprise le jour même,

pour me réveiller le lendemain en l'ayant parfaitement en tête ! Si vous manquez de temps, même une sieste de 20 minutes peut suffire pour fixer un texte. »

DES RÉVISIONS EN BÉTON

Avant de se lancer, mieux vaut structurer ses journées en se préparant un planning avec le nombre d'heures approximatif consacré à chaque matière. De cette façon, on ne passe pas trop de temps sur les premiers cours... et on ne bâcle pas les derniers chapitres ! Commencer par les disciplines que l'on connaît le mieux est plus motivant, et alterner les leçons que l'on maîtrise correctement et celles qui nous semblent compliquées (par conséquent, alterner révision et apprentissage) est aussi très efficace. Prendre des pauses – s'arrêter 15 minutes toutes les heures, par exemple – permet de souffler. On se promène ou on fait un peu d'exercice, cela réduit le stress et recharge notre capacité d'attention. ■



LES FICHES DE RÉVISION : VRAIE OU FAUSSE BONNE IDÉE ?

Rectangles de papier cartonné recouverts de phrases en style télégraphique et de mots-clés, lignes enregistrées dans l'application « Notes » du téléphone... Écrites, dessinées ou racontées, les fiches de révision peuvent prendre autant de formes qu'il y a de manières d'apprendre. Elles sont toutes

benéfiques pour la mémoire, puisque lors de leur réalisation, on manipule l'information, on la résume, on la réexplique avec ses propres mots, et on crée des liens entre les idées. Le cerveau aime la structure : plus les données sont organisées, plus elles sont faciles à retenir. Finalement, on mémorise plus en fabriquant

la fiche qu'en la relisant plus tard ! C'est aussi pourquoi réviser les cours avec les fiches d'un camarade n'est pas forcément une bonne idée : si cela peut permettre la mémorisation d'une leçon juste avant un examen, à long terme (quelques semaines ou mois) on risque de tout oublier.

Trois questions à...

AURÉLIE POULIN,

responsable de l'orientation et des solutions parascolaires chez Acadomia

« **NOUS APPRENNONS AVEC TOUS NOS SENS** »

Q C Il y aurait plusieurs types de mémoires, en fonction du sens que l'on utilise le plus (vue, ouïe...).

Notre façon d'apprendre dépend-elle d'une de ces mémoires de prédilection ?

Aurélié Poulin On entend trop souvent qu'il y aurait des gens avec une mémoire visuelle, d'autres avec une mémoire auditive... C'est un « neuromythe » ! Nous apprenons avec tous nos sens, et tout s'associe dans notre cerveau. Durant le processus de mémorisation, il encode l'information afin de la stocker, c'est-à-dire de lui attribuer un chemin mental. Cela peut être la voix du professeur, la position de la phrase sur une feuille, un schéma que l'on a dessiné... Et plus une information possède de chemins, plus elle est facile à retrouver.

Q C Quelles bonnes habitudes adopter pour mémoriser ses cours ?

A. P. Mon premier conseil, c'est d'aller en classe. Le contexte dans lequel on apprend est important; plusieurs sens sont mobilisés, ce qui favorise la mémorisation. Ma deuxième recommandation: s'approprier ses cours. Il faut manipuler l'information, faire des fiches

et réécrire ses leçons avec ses propres mots. Troisième bonne habitude: réactiver les savoirs. Si un chemin vers une information n'est jamais utilisé, il s'efface... Réviser se fait tout au long du semestre, en relisant ses fiches, par exemple.

Q C Les examens approchent. Quels sont vos conseils pour des révisions sereines ?

A. P. C'est le moment de ressortir ses fiches, qui peuvent prendre plusieurs formes (plan du cours, carte mentale, schéma, dessin). Pour réviser seul, je recommande les *flash cards*, ces cartes que l'on fabrique avec la question au recto et la réponse au verso. Elles permettent de se tester soi-même. Réviser à plusieurs peut aussi être une bonne idée: c'est motivant et utile d'avoir une personne qui nous réexplique les choses avec ses propres mots, ou d'enseigner les notions que l'on a comprises à quelqu'un. Enfin, bien que la période des révisions soit stressante, il ne faut pas négliger son hygiène de vie et sortir de chez soi, faire du sport, bien manger et surtout dormir suffisamment ! Durant le sommeil, le cerveau range et structure l'information.



CROQUIS DE NU/NOOBE STOCK; D. BALIKOVIS/ISTOCK