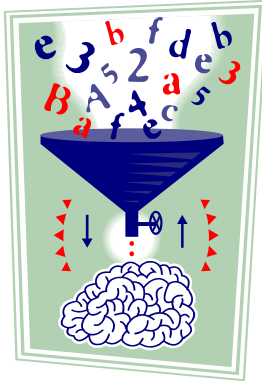


Des stratégies pour m'aider à étudier



Dans un premier temps, je m'assure d'avoir compris tous les concepts (nouvelles informations) que j'ai à mémoriser. Toutes ces nouvelles données doivent être très claires pour moi.

Je reformule dans des mots plus simples lorsque cela peut m'aider. J'ajoute des exemples concrets et significatifs aux définitions que je dois retenir. Ces exemples seront des points de repère précieux pour me rappeler les informations que j'ai à étudier. Je peux même ajouter un dessin ou une image qui m'aidera à visualiser l'information à retenir. Pour m'aider, je peux m'inspirer d'expressions telles que *cela ressemble à...* ou encore *cela me fait penser à...*

Deuxièmement, je peux écrire les informations afin de mieux les conserver en mémoire. Dans mon résumé, je transcris les informations par ordre d'importance. J'inscris les informations les plus importantes au début de chaque paragraphe. Ensuite, j'ajoute celles qui sont secondaires. Pour m'aider à les visualiser davantage, je peux souligner ou surligner les mots les plus importants.

Troisièmement, je peux organiser mes informations sous forme de plan ou de schéma. Cette démarche m'aidera à structurer mes informations et à faire des liens. De plus, celle-ci représentera une façon concrète et imagée d'emmagasiner mes connaissances.

Quatrièmement, je réfléchis à ma façon de retenir l'information. Quels sont les moyens que j'utilise pour faire appel aux informations que j'ai à mémoriser? Lorsque je me rappelle les informations que j'ai vues/lues ou écrites, la représentation que j'en ai est –elle visuelle, auditive et/ou verbale?

En fermant mes yeux ou non, je me pose les questions suivantes: Est-ce que je vois ce qui était inscrit sur ma feuille? Suis-je capable de lire ce qu'il y avait d'écrit ? Est-ce que j'entends ce qu'il y a sur mes notes, mon plan et /ou mon schéma? Plus mon attention sera sollicitée par des sens différents, plus il sera facile d'emmagasiner et de conserver les différentes informations dans ma mémoire. Je refais cet exercice souvent dans le but d'approfondir et de consolider mes connaissances.

Au besoin, je me déplace tout en répétant les informations que j'ai à retenir. Lorsque je tente de percevoir les notions que j'ai à mémoriser de façon intentionnelle, je pose les petits gestes qui suivent:

- je me rappelle le plus grand nombre d'informations notées sur ma feuille et certains détails tels que les mots soulignés, les exemples, les dessins que j'ai ajoutés et/ou les schémas;
- je me parle dans ma tête. Je relis les informations de façon à les entendre;
- je m'imagine assis(e) en classe en train de répondre parfaitement aux questions que l'on me pose. Je suis fier/fière de moi et je me sens bien.

Mme Gaudet

