

# 10 TIPS

## pour tout mémoriser



### Encode

1. Auditif ? Kinesthésique ? Visuel ?... Tu ne le sais pas ? Apprends à te connaître.
2. Après chaque cours : qu'as-tu retenu ? Crée ton plan, complète tes synthèses, va dans les détails. Tu auras déjà fait plus de la moitié du travail.
3. Que va demander ton enseignant ? Sois stratégique et renseigne-toi.
4. Développe tes propres outils et moyens mnémotechniques : les rimes, le palais mental, l'ascenseur, la carte mentale, les cartes de "drill"...

### Consolide

5. Traite la matière de façon active : surligne, fais des liens, comprends, questionne... Bref, exerce-toi et vérifie ce que tu retiens.
6. Oublier c'est normal. Prends le temps, étudie au moins trois fois la même matière.

### Récupère

7. Efforce-toi de reformuler ce que tu as retenu sans regarder ton cours.
8. Dans ta tête, sais-tu où se cache la matière ? Identifie les chemins pour la récupérer.
9. Vérifie et corrige : teste-toi, refais les exercices, réponds à des questionnaires d'examens antérieurs...
10. Trou de mémoire pendant l'examen ? Évite de paniquer pour retrouver le chemin de l'information.



Besoin de plus d'accompagnement ?  
Contacte le relais SAR de ta section

