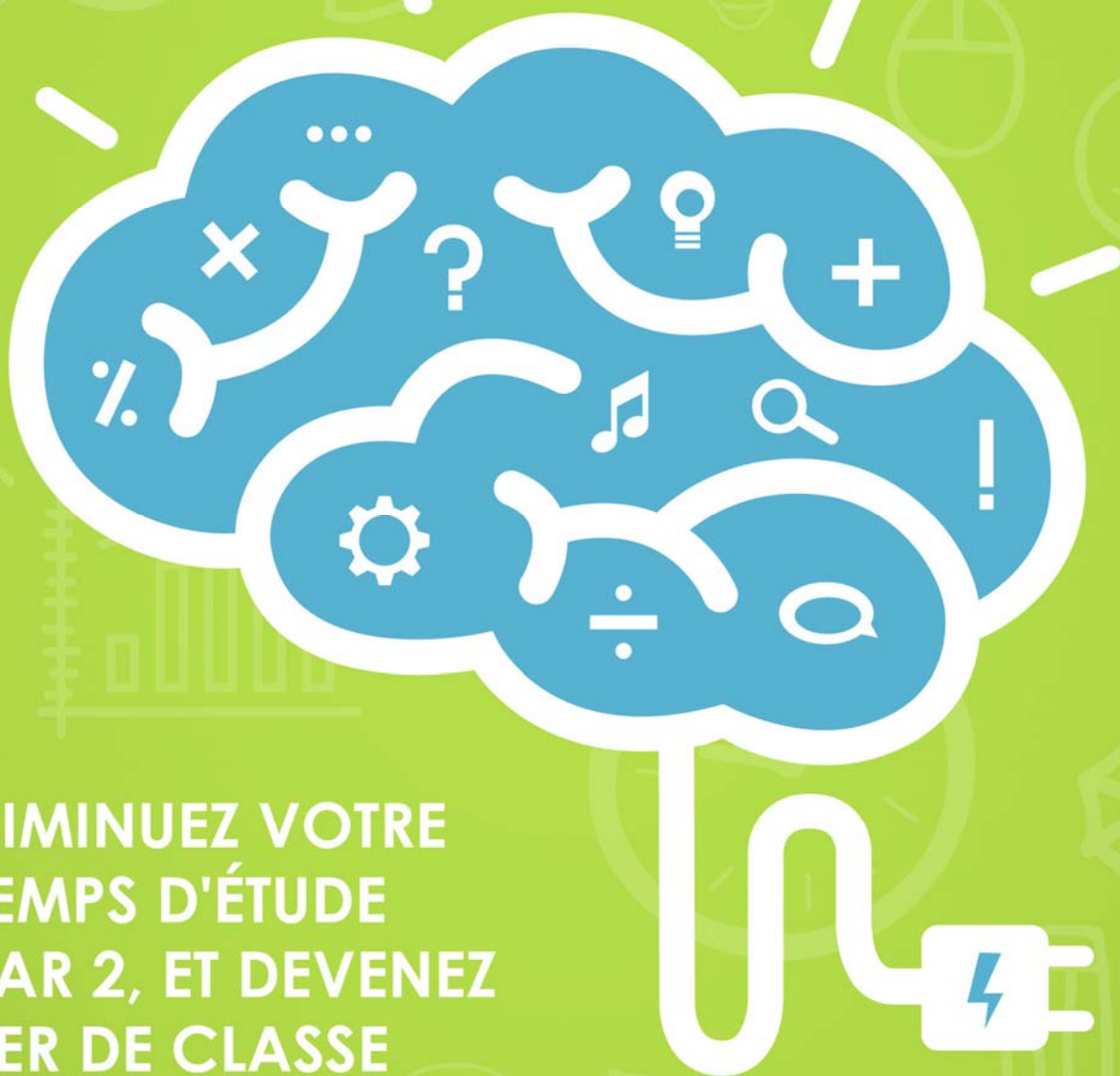


Mémorisation FACILE



DIMINUEZ VOTRE
TEMPS D'ÉTUDE
PAR 2, ET DEVENEZ
1ER DE CLASSE

L'étudiant  malin



Edition 2017

À lire

Ce programme gratuit vous est offert par letudiantmalin.com et vous avez le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez. Vous avez aussi la permission de l'offrir sur votre site Internet ou votre blog, de le distribuer par email MAIS vous n'avez pas le droit de le vendre.

Ce programme constitue la propre expérience des auteurs ainsi que leur propre pensée. Il n'est bien sûr pas exhaustif mais ce veut un « accélérateur » de vos apprentissages afin de vous donner l'envie de poursuivre votre développement personnel. Les auteurs ne sont en aucun cas des conseillers, vous êtes libre de vous faire votre propre avis et de vous renseigner auprès d'un professionnel de votre choix.

Ce programme est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – Pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, ne pas le vendre, de toujours citer l'éditeur l'étudiant malin et d'inclure un lien vers:

Mémorisation facile

Diminuez votre temps d'étude par 2 et devenez 1er de classe

Sommaire

L'IMPORTANTCE DE LA MÉMORISATION : LA COMPÉTENCE CLÉ LIÉE À LA RÉUSSITE.....	1
Concentration & mémorisation: L'une ne va pas sans l'autre!	4
La concentration : l'étape indispensable pour mémoriser	5
La mémorisation : véritable clé pour réussir ses études.....	6
SE CONCENTRER ET MEMORISER : POURQUOI DE NOMBREUX ÉTUDIANTS N'Y ARRIVENT PAS?	8
1. Les facteurs psychologiques :	9
2. Les facteurs sociaux :	10
3. Les autres facteurs :	11
Arrêtez de croire à ces 7 grands mythes sur la mémorisation	12
COMMENT ARRIVER A S'Y METTRE ?.....	16
Comment fonctionne la motivation ?.....	17
La méthode qui aide à se botter les fesses.....	23
Les croyances limitantes ruinent votre motivation.....	25
Voici comment vous en débarrasser	26
Stopper la procrastination avec cette technique	28
LES SOLUTIONS RAPIDES ET FACILES POUR MIEUX SE CONCENTRER	30
Un truc simple pour augmenter incroyablement vos chances de concentration	31
Éliminez les distractions, sans effort	32
La technique pour vous concentrer n'importe où, n'importe quand.....	33
Définissez et maintenez le cap	34
Assurez –vous d'avoir les connaissances de base relatives à la matière révisée	36
Comment arriver à se concentrer en cours ?	37

ADOPTER LES HABITUDES DES GÉNIES POUR MIEUX VOUS CONCENTRER	39
1# Les génies ont ce vilain défaut.....	40
2# Les génies méta-persévèrent.....	40
3# Les génies voient toujours le bon côté des choses	41
4# Les génies trouvent de l'aide partout.....	41
5# Les génies restent cools	41
6# Les génies vont droit au but	42
7# Les génies ont des challenges à relever	43
COMMENT MIEUX MÉMORISER POUR RETENIR PLUS?.....	44
Apprendre plus en cours, possible ?	45
Comment apprendre et retenir ce qui ne m'intéresse pas ?.....	48
Devant le cours, par quoi commencer ?	50
Mémorisez avec vos sens.....	53
Représentez-vous mentalement le cours	56
Combien de temps les séances de révisions doivent-elles durer ?.....	57
5 TECHNIQUES POUR BOOSTER VOTRE MEMORISATION	58
Mémoriser un texte.....	59
Mémoriser le cours.....	61
Mémoriser des chiffres ou des nombres.....	63
Mémoriser les définitions difficiles	64
Mémoriser les formules de maths	65
LES HABITUDES FACILES A ADOPTER : POUR MEMORISER A LONG TERME.....	68
Comment l'alimentation aide votre mémoire	69
Les bénéfices de l'activité physique pour votre cerveau	70
Que faire lorsque vous êtes fatigué et que vous devez étudier ?	71
Existe-t-il des pilules pour mémoriser ?.....	72
Entraînez votre mémoire même en vous amusant	72
CONCLUSION :	75

J'ai grandi dans un milieu de classe moyenne. Mon parcours scolaire a été compliqué, même chaotique à certains moments. Pourtant, ce parcours m'a finalement mené à la réalisation d'un doctorat. Mais vous devez bien comprendre que je n'ai rien de plus que vous. Je ne possède ni talent ni don exceptionnel. Vous aussi, vous êtes capable de réussir brillamment vos études. Pour cela, vous devez simplement adopter les bonnes attitudes et méthodes qui vous permettront de réaliser votre potentiel.

Ce guide est consacré principalement à la mémorisation mais aborde aussi la concentration et la motivation car ce sont les problèmes les plus courants que les étudiants relèvent dans la réussite de leurs études. Mais notez bien que beaucoup de personnes connaissent ces problèmes tout au long de leur vie.

La plupart des personnes qui rencontrent des difficultés dans leur vie professionnelle ou privée pensent souvent tout savoir et croient qu'ils n'ont plus rien à apprendre. Comment peut-on penser ça quand on voit le monde évoluer si vite ?

Si je vous parle d'apprentissage, ce n'est pas pour vous vendre du rêve, d'ailleurs ce guide est gratuit ;). Je pense que le [système scolaire traditionnel est dépassé](#) et qu'en général, malheureusement, il ne réussit pas assez à donner envie d'apprendre. Beaucoup de mes étudiants à l'université pensent très souvent qu'une fois qu'ils auront obtenu leur diplôme de master, ils n'auront plus besoin de se former. Le meilleur message que je peux leur faire passer est qu'apprendre à apprendre est bien la compétence principale à acquérir.

L'apprentissage c'est la liberté, c'est la clé qui vous permettra de réaliser la vie dont vous rêvez en vous apportant des opportunités. C'est aussi la possibilité de trouver ce qui vous fera vibrer tout au long de votre vie.

Vous pouvez réellement "HACKER" votre éducation pour gagner en efficacité. Il n'y a aucune limite à vous fixer. Vous devez en être convaincu. C'est quand j'ai enfin adopté de bonnes attitudes et méthodes que tout a changé pour moi. Pourtant, je n'imaginai même pas aller jusqu'à faire un doctorat. Je voulais juste avoir un bon job

qui pourrait m'intéresser tout en gagnant ma vie. Je ne savais pas que je pouvais avoir bien plus en améliorant simplement ma manière d'apprendre.

TOUTES les personnes qui réussissent (dans n'importe quel domaine) que je connais sont continuellement en train d'apprendre de nouvelles choses. Elles consacrent un budget, parfois important, à l'apprentissage parce qu'elles ont compris que l'information et la connaissance sont une voie rapide vers le succès, peu importe ce que vous faites.

TOUTES ces personnes appliquent simplement des méthodes d'apprentissages plus performantes que les autres. Pendant mes études, j'ai d'ailleurs identifié des habitudes qui sont communes aux [étudiants qui réussissent le mieux](#). Imaginez juste un instant ce qui changerait dans votre vie si vous étiez capables de ;

- ✓ maintenir une concentration profonde dans tout ce que vous faites,
- ✓ avoir une motivation importante chaque jour,
- ✓ retenir 2 fois plus d'informations tout en diminuant votre temps de travail,
- ✓ créer des relations fortes avec chaque personne que vous rencontrez
- ✓ savoir vous organiser comme un expert.

A votre avis est-ce que chaque domaine de votre vie n'en profiterait pas ?

A force de lectures, de formations et de rencontres, j'ai fait ce constat et je me suis dit: «Pourquoi ne pas adopter de meilleures attitudes et méthodes d'apprentissage?»

Finalement, pour commencer, la seule chose que vous ayez à faire, c'est vous dire la même chose... Lisez bien l'ebook jusqu'au bout car il a un fil conducteur et je vous demanderai 5 minutes à la fin pour donner votre avis pour que je puisse encore l'améliorer.

L'IMPORTANT DE LA MÉMORISATION : *la compétence clé liée à la réussite*



Vous êtes en pleine préparation d'un examen et vous cherchez de bons conseils pour vous concentrer et mieux mémoriser ?

Sachez que vous n'êtes pas seul dans cette quête qui semble difficile compte tenu de la réalité. Certes, il existe de nombreux guides en ligne et e-book qui abordent le sujet, mais malheureusement, ils sont soit tout simplement incomplets, soit ils ne cernent pas assez le fond du problème étant écrits par des amateurs. Vous pouvez aussi trouver des ouvrages sous forme d'e-book complets et écrits par des psychologues et scientifiques. Le souci avec ce type d'ouvrage c'est qu'ils s'adressent à des lecteurs bien spécifiques et les termes utilisés ne sont pas forcément accessibles à tout le monde.

C'est la raison pour laquelle j'ai voulu écrire un guide gratuit qui permette aux étudiants d'aller directement droit au but en ne se préoccupant pas trop de la théorie mais en proposant des techniques qui ont fait leurs preuves. Bien sûr ce guide n'est pas exhaustif et peut-être que vous rencontrez des problèmes spécifiques que nous ne traiterons pas ici. Dans ce cas, je vous invite à me poser des questions via l'enquête en ligne quand vous aurez fini la lecture du guide.

La capacité à mémoriser est réellement au cœur du développement des compétences et de la réussite scolaire. En effet, les problèmes de concentration et de mémorisation rencontrés par de nombreux élèves et étudiants les empêchent souvent de terminer leurs études jusqu'au bout. Certains y arrivent, mais avec beaucoup de peine, car apprendre par cœur n'est plus adéquat à partir d'un certain niveau d'études. Résultats : de nombreux étudiants se sentent surmenés tandis que d'autres n'ont pas les compétences requises une fois dans la vie active.

Pour toutes ces raisons, apprendre à se concentrer et à mémoriser s'impose pour réussir brillamment ses études et pour progresser dans le monde du travail.

Qu'avez-vous à gagner en améliorant votre mémoire ?

Une meilleure mémoire vous aidera à :

- ✓ avoir de meilleurs résultats scolaires
- ✓ gagner en aisance personnelle et relationnelle
- ✓ augmenter votre confiance en vous
- ✓ progresser plus rapidement dans votre carrière
- ✓ faire meilleure impression auprès de votre entourage
- ✓ diminuer votre stress et accroître votre bien-être

Les techniques de ce guide sont-elles efficaces ?

Toutes les techniques présentes dans ce guide sont une compilation basée sur **douze années d'expérience** personnelle et académique passées à mémoriser des **grandes quantités d'informations** dans des matières aussi variées que les mathématiques, le droit, la psychologie ou encore l'histoire. Les techniques présentées ici ont également été employées par des centaines d'étudiants universitaires formés par mes soins.

Personnellement, j'utilise ces techniques tous les jours et je les recommande à toute personne désirant faciliter sa mémorisation tout en réduisant le temps consacré à l'étude. **Ces techniques peuvent être utilisées dans tous les cours** et options d'études. Elles fonctionnent aussi bien pour les étudiants que pour des personnes plus âgées souhaitant simplement mieux retenir.

Vous pouvez choisir d'arrêter la lecture de ce guide à tout moment et renoncer à améliorer des compétences qui vous serviront toute votre vie, ou profiter de plusieurs décennies d'expérience collective de réussites condensées en quelques pages pour devenir plus performant, en particulier dans vos études et votre vie professionnelle.

Comme nous l'avons dit, l'importance de la mémoire est cruciale dans la vie quotidienne. Combien d'étudiants ratent chaque année leurs études par méconnaissance des techniques de mémorisation ? Combien d'employés perdent en efficacité par ignorance d'une vraie méthode de mémorisation ? Ce guide gratuit vise principalement 2 objectifs : **vous faire gagner du temps** en réduisant votre durée d'études et à **vous donner des techniques efficaces** qui pourront **améliorer vos résultats**.

Concentration & mémorisation: L'une ne va pas sans l'autre!

Quelle relation entre ces 2 notions ?

À l'école, les profs disent souvent : «concentre-toi » ou encore « mémorisez cette partie du cours » sans expliquer comment faire. Ainsi, les élèves qui ne sont pas encadrés ne savent pas comment améliorer leur concentration ou encore comment mémoriser facilement leurs leçons. Eh oui! **La concentration et la mémorisation s'apprennent.**

Les écoles devraient même inclure des matières qui s'intitulent « techniques de concentration et mémorisation » afin de donner aux élèves les outils qui leur permettent de mieux réussir leurs études. Comme cette matière n'existe pas encore (et n'existera sans doute jamais) et que peu de parents apprennent à leurs enfants

les méthodes qui permettent de se concentrer puis de mémoriser, nombre d'étudiants ont des difficultés dans certaines matières alors qu'ils devraient toutes les maîtriser. **Mais qu'entend-on vraiment par concentration et mémorisation ?**



La concentration : l'étape indispensable pour mémoriser

Pour un enfant, se concentrer relève d'un vrai parcours du combattant. Nous avons tous vécu la même situation quand on était à l'école. Il m'arrivait souvent de rêvasser ou de jouer avec un autre élève alors qu'on était en plein cours d'écriture. Comme j'étais trop distrait à l'école, mes parents se faisaient tout le temps convoquer et ils ont fini par m'inscrire dans une autre école dont la pédagogie leur semblait plus intéressante.

Dans cette école, l'apprentissage se faisait de manière ludique par petites sections. J'ai tout de suite été impliqué grâce à cette nouvelle méthode et bizarrement, j'étais plus attentif à l'école. Pour vous donner une idée de cette méthode, voici un exemple qui l'illustre parfaitement :



Un jour, la maîtresse est arrivée avec plusieurs peluches multicolores et tous les élèves ont arrêté tout ce qu'ils faisaient et ont attendu ce qui allait se passer. Elle a ensuite installé les peluches devant son bureau et y a accroché des lettres en carton. Elle a ensuite dit à toute la classe qu'on allait apprendre à citer les lettres de l'alphabet. Sa méthode consistait à donner une lettre et à inviter chaque enfant à placer la lettre sur

l'animal en peluche dont le nom commence par la lettre en question. Tout ce que je peux dire, c'est qu'on était très concentré et qu'on assimilait facilement la leçon.

D'après ce que j'ai vécu, je définirai la concentration comme étant **la volonté de se focaliser sur quelque chose qui nous attire**. En effet, comment nous concentrer sur quelque chose qui ne nous intéresse pas ? Nous verrons concrètement dans ce guide comment arriver à se concentrer sur quelque chose qui ne nous intéresse pas. Car sans concentration, pas de mémorisation.

La mémorisation : véritable clé pour réussir ses études

Parfois malgré de la bonne volonté et une concentration suffisante, certains ont du mal à retenir l'ensemble de leurs cours. Les étudiants qui mémorisent mal auront du fil à retordre pour terminer avec brio leurs études. En effet, **à chaque niveau, les difficultés rencontrées augmentent**. Pour ceux qui ne savent pas comment faire pour bien mémoriser, réviser chaque matière prend énormément de temps. Certains finissent même par apprendre par cœur leurs leçons et se fatiguent rapidement. À force d'insister, ils s'exposent au surmenage intellectuel et risquent d'abandonner leurs études.





Pour mémoriser plusieurs leçons, il faut une concentration maximale et une bonne compréhension du contenu de la matière réviser. Le cas échéant, on risque de relire plusieurs fois une même leçon sans comprendre son contenu.

Par contre, pour **ceux qui ont les bonnes techniques**, une simple lecture suffit pour mémoriser. Pour d'autres, beaucoup de moyens sont testés, mais le résultat reste quasiment le même : problème de compréhension entraînant des difficultés à mémoriser.

Mémoriser, c'est solliciter son cerveau à se rappeler d'un fait, d'une date, d'un évènement et bien d'autres choses encore. **La faculté de mémoriser est présente chez tout un chacun**, mais la quantité de choses pouvant être mémorisée varie d'une personne à une autre. Rassurez-vous, ce n'est pas parce qu'une personne est favorisée par la nature qu'elle est capable de mémoriser beaucoup de choses, mais parce qu'elle a exercé son cerveau afin que ce dernier puisse enregistrer un maximum d'informations. Durant mes années universitaires, j'ai pu constater que la capacité à mémoriser est très variable d'un individu à l'autre. L'un de mes camarades, qui était toujours le premier dans tous les cours, avait une façon différente d'apprendre pour se souvenir jusqu'à 90% de ce qu'il étudiait. Vous l'avez compris, **tout est question de méthode et de pratique.**

SE CONCENTRER ET MEMORISER : *pourquoi de nombreux étudiants n'y arrivent pas?*



Pour de nombreux étudiants, réviser les leçons revient à un véritable parcours de combattant surtout quand il y a plusieurs matières à réviser. Plusieurs facteurs rendent cette tâche difficile et certains étudiants finissent pas renoncer à leurs études ne trouvant aucune solution pour mémoriser plus facilement et réussir à avoir de bonnes notes.

Mais qu'est-ce qui nous empêche vraiment de mémoriser facilement sachant que certaines personnes y arrivent ?

1. Les facteurs psychologiques :

De nombreuses études se sont intéressées aux problèmes de concentration et de mémorisation chez les étudiants. Ce serait impossible de les citer toutes ici. Par contre, on sait que différents facteurs psychologiques comme le manque de **confiance en soi** et le **stress** ont une influence. Ces 2 facteurs perturbent en effet la concentration et la mémorisation. J'en ai moi-même été victime, à un moment, durant mes études. Vous apprendrez dans ce guide comment résoudre ce problème.

À l'époque, notre prof de physique était du genre à casser les étudiants qui répondaient faux à ses questions. Il fallait avoir du cran pour pouvoir réussir avec ce prof et ce n'était pas mon cas. Pour moi, assister à son cours était un véritable enfer et je me faisais toujours petit dans la salle pour qu'il ne remarque pas ma présence. Pour moi, me concentrer et bien mémoriser durant ses cours étaient tout simplement impossible.



2. Les facteurs sociaux :

Des études ont même montré que nous augmentions considérablement nos risques de fumer si notre entourage fumait. Notre environnement social nous façonne, certains sociologues disent même que nous sommes le produit de notre environnement. L'école ou l'université n'échappe pas à cette règle. **Nous sommes influencé par nos relations** avec les autres étudiants et les profs. Les étudiant qui recherchent un lien social avec les autres pour être accepté par ses pairs et son enseignant, sont souvent des étudiants qui réussissent mieux. Tous les efforts que l'élève fournit dans ses interactions sociales influencent ses performances scolaires (Filisetti & Wentzel, 2006). Par exemple ? S'intéresser aux autres, leur donner des conseils, ou parfois même régler un conflit, demandent certaines qualités relationnelles. Ce sont des compétences identiques qui sont demandées pour réaliser les activités scolaires. Ce qui peut expliquer qu'un étudiant qui s'intègre dans son environnement réussit mieux en classe

À l'école et même à l'université, certains enseignants peuvent préférer certains élèves ou étudiants à d'autres. Dans la plupart des cas, cette préférence est souvent due au fait que certains élèves ou étudiants montrent plus d'intérêt pour le cours que d'autres. Ainsi, ceux négligés n'ont plus envie de se concentrer et n'avancent plus comme il faut dans leurs études.

" L'art de la réussite consiste à savoir s'entourer des meilleurs. "

John Fitzgerald Kennedy

3. Les autres facteurs :

Le manque d'organisation et/ou de temps ont également une influence néfaste sur la concentration et la mémorisation. Pour certains étudiants, le souci rencontré avec la concentration et la mémorisation est lié à l'organisation. Étant donné que les modules de cours sont nombreux à l'université, très peu d'étudiants parviennent à tous les assimiler faute d'une bonne organisation. Certains n'ont même pas le temps de finir leurs révisions que les examens commencent déjà. En effet, lorsqu'on manque de temps, nous devons adopter des stratégies de mémorisation à court terme, ce qui ne favorise pas la rétention des informations.



Arrêtez de croire à ces 7 grands mythes sur la mémorisation

Mythe 1: Une bonne mémoire est innée

Souvent, les gens vont parler de leur mémoire comme si c'était un cadeau que l'on reçoit à la naissance. La mémoire est un processus et pas quelque chose de physique comme un muscle par exemple (nous y reviendrons). Se rappeler est donc une activité à part entière. Si on étudie votre cerveau on ne trouvera pas un endroit où tout ce que vous avez mémorisé se trouve.

La mémoire est donc un ensemble d'activités, d'habiletés et d'attributs. D'ailleurs, vous connaissez sûrement ces trois types de mémoire: sensorielle, à court terme et à long terme.

Mythe 2 : Il suffit d'avoir LE secret pour mémoriser

On ne compte plus les méthodes "magiques" qui annoncent qu'ils vous enseigneront LE secret pour tout mémoriser (en général, ils disent qu'eux seul le possède). Mais personne ne détient le copyright sur les méthodes qui fonctionnent. Parce qu'il n'existe pas UNE méthode, comme un sportif qui n'utiliserait qu'un seul mouvement pour gagner son match. Bien mémoriser est choisir la meilleure méthode en fonction du contexte.

Vous n'allez, par exemple, pas mémoriser un texte de droit avec la même méthode qu'une liste de nombres. L'approche n'est pas la même. Devez-vous retenir par cœur des dates ou bien comprendre les relations entre différents acteurs politiques ? Devez-vous avoir mémorisé l'information pour le lendemain ou dans 2 semaines ?

Beaucoup de gens espèrent trouver le secret d'une bonne mémoire afin d'éviter tout travail de mémorisation. En fait, c'est pourquoi il cherche un secret. En réalité, retenir est un travail difficile et les techniques de mémorisation ne rendent pas nécessairement la tâche plus facile, elles la rendent tout simplement plus efficace. Vous aurez toujours du travail à faire, mais vous allez retirer plus de vos efforts.

Mythe 3 : Il ne faut pas apprendre par cœur.

On entend souvent des critiques sur « l'apprentissage par cœur », même de la part de prof d'université. Pourtant apprendre par cœur favorise aussi l'apprentissage.

On croit en général que les personnes avec un quotient intellectuel mémorisent sans effort. En fait, ces personnes au QI élevé ont juste développé par elles-mêmes des techniques de mémorisation plus efficaces que les autres. Comme je le rappelle souvent sur l'étudiant malin, l'intelligence se caractérise par l'utilisation des meilleures techniques d'apprentissages et non d'un don naturel. D'ailleurs, des individus au QI très moyen qui ont appris les techniques efficaces de mémorisation vont souvent mieux réussir leurs études que des individus au QI élevé qui ne les connaissent pas.

Mythe 4 : Une personne âgée ne peut plus améliorer sa mémoire

De nombreuses études récentes s'intéressent à la mémoire des personnes âgées. Ces études montrent, 2 choses intéressantes :

Premièrement la mémoire ne décline pas énormément avec l'âge; les gens âgés ont souvent des croyances exagérées à propos de capacités mentales.

Deuxièmement, les causes du déclin de la mémoire avec l'âge seraient davantage liées à la motivation, l'éducation, la dépression, le stress, etc., plutôt qu'un réel déclin mental. Donc une personne âgée peut autant améliorer sa mémoire qu'un jeune.

Mythe 5 : Il faut entraîner sa mémoire comme un muscle

La mémoire n'est pas un muscle qu'on peut entraîner en répétant plusieurs fois le même exercice. En fait, les recherches montrent que pratiquer sa mémoire ne l'améliore pas. Cependant PRATIQUER certaines techniques améliorera nettement votre capacité à mémoriser à long terme.

Pour le dire autrement, si vous voulez améliorer vos performances et vos capacités à retenir plus et plus vite, il ne suffit pas de répéter et de répéter encore, il faut surtout apprendre à maîtriser les bonnes techniques.

Mythe 6 : Mémoriser trop surcharge la mémoire

De nombreuses personnes pensent qu'on ne peut pas retenir l'information importante si on a mémoriser trop d'informations inutiles qui surchargent la mémoire.

En fait, la sensation d'avoir surchargé sa mémoire est due au fait que la mémoire manque d'organisation. Si vous utilisez une armoire dans laquelle vous rangez vos fichiers par numéros ou juste une boîte où vous jetez tout, à votre avis, dans quel endroit avez-vous le plus de chances de retrouver ce que vous cherchez ? Ce qui nous intéresse est donc comment organiser votre mémoire

Ce qui est magique avec la mémoire, c'est que plus vous avez de connaissances sur un sujet, plus il est facile de retenir de nouvelles connaissances sur ce sujet.

Mythe 7 : Les gens n'utilisent que 10 % de leur potentiel mental



Vous avez peut-être déjà entendu que nous n'utilisons que 10 % des capacités de notre cerveau. Certains disent même parfois que nous n'utilisons qu'1 %.

Ces chiffres ne reposent sur aucune étude scientifique validée. Par contre, nous avons un potentiel de capacités mentales bien supérieur à ce que nous utilisons, comme un ordinateur dont vous n'utiliseriez que certains des programmes mais c'est un potentiel très difficile à mesurer.

COMMENT ARRIVER A S'Y METTRE ?



Que vous essayiez de maigrir, d'être plus performant dans votre travail, plus musclé ou encore que vous souhaitiez apprendre quelque chose de nouveau alors il vous faudra entretenir votre motivation jusqu'à l'atteinte de cet objectif. Quand on parle de motivation, plein de choses nous viennent en tête. La première question à se poser est peut-être : **quel est notre objectif ?**

Enormément de choses ont été écrites sur la motivation, le but de cette partie sera de vous expliquer le mécanisme de la motivation et de fournir des techniques qui ont fait leurs preuves pour développer et conserver votre motivation.

Comment fonctionne la motivation ?



La science étudie le changement du comportement depuis des décennies et il y a des stratégies validées pour développer votre détermination dans l'atteinte d'un objectif. La motivation est comparable à une bonne habitude. Plus vous allez l'entraîner plus elle sera facile à obtenir. Vous allez comprendre que la motivation fait partie d'un tout et à aussi beaucoup à voir avec votre style de vie et votre environnement. Pour être motivé à faire quelque chose, vous aurez d'abord besoin de vous mettre dans les bonnes conditions.

Motivation intrinsèque VS motivation extrinsèque

La littérature scientifique distingue 2 types de motivations fondamentalement différentes; la motivation intrinsèque (MI) qui vient directement de vous-même et la motivation extrinsèque qui est basée sur un système de récompenses pour stimuler votre motivation.

Les 2 types de motivation sont utiles mais **la plus profitable est généralement la motivation intrinsèque** car elle soutient plus longtemps votre détermination. Prenons un exemple : vous devez apprendre à jouer de la guitare. Vous avez envie de jouer de cet instrument parce que vous aimez le son de la guitare et réussir quelques accords (MI) mais maîtriser la guitare vous permettra aussi de créer votre groupe et de devenir célèbre (ME). Ces 2 types de motivation vont être le carburant qui vous permettra d'atteindre votre objectif.

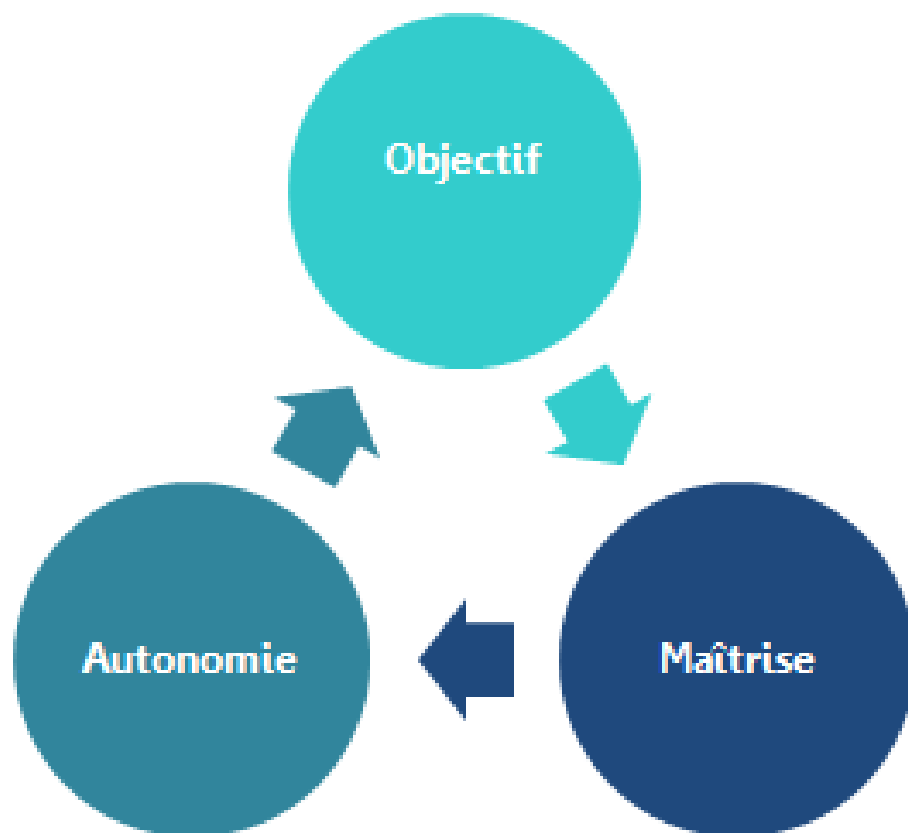
Mais alors pourquoi vous devriez vous méfier des récompenses (ME) ? La recherche (et en particulier les travaux de Edward Deci) montre que recevoir des gratifications immédiates pour une activité est souvent néfaste à long terme pour l'intérêt que l'on porte à la tâche. En fait, la récompense entraîne l'accoutumance. Plus vous allez vous motiver ou motiver quelqu'un à l'aide d'une récompense plus elle sera attendue systématiquement et perdra son effet sur la motivation.



Une récompense à court terme s'oppose à l'intégration de connaissances à long terme. Pensez à ces étudiants qui apprennent uniquement par cœur un cours afin de pouvoir le restituer le jour de l'examen mais qui l'ont oublié quelques jours après ! La plupart du temps lorsqu'une récompense extrinsèque est en jeu, les gens font juste le travail nécessaire pour l'obtenir, rien de plus.

Ainsi plusieurs expériences scientifiques ont montré qu'en payant des gens pour modifier leur comportement (arrêter de boire, faire du sport,...) les récompenses pouvaient être utiles à court terme mais que le comportement positif s'estompait dès que la récompense était supprimée.

Les composantes importantes de la motivation



1. L'autonomie

Les objectifs que vous vous fixez vous-mêmes ont plus de chances d'être atteints que ceux que l'on vous fixe.

2. Le sentiment de maîtrise

Plus vous sentez que vous faites des progrès dans l'activité, plus vous allez être motivé. Donc méfiez-vous de votre impression de stagner. C'est tout à fait normal. C'est une étape de l'apprentissage.

3. L'objectif

Déterminez toujours avec précision votre objectif et surtout le sens qu'il a pour vous. On n'arrive généralement pas à se motiver pour des activités dans lesquelles on ne voit pas de sens.

Les composantes de la motivation ont en fait beaucoup à voir avec le concept du **Flow** développé par le psychologue et chercheur hongrois Mihály Csíkszentmihályi.

L'état de flow est un **état de concentration élevé** où l'individu est totalement absorbé par la tâche qu'il est en train de faire tout en éprouvant un sentiment de bonheur et d'accomplissement. Le flow est donc une méthode efficace pour se motiver et éviter de procrastiner ET pour être plus heureux dans ce que l'on fait. Vous pouvez apprendre [comment développer votre flow](#) dans cet article



Que faire quand une tâche est ennuyeuse ?

On peut toujours essayer de rendre le travail plus agréable en le modifiant ou en variant les activités. Le concevoir différemment, par exemple comme l'occasion d'acquérir une maîtrise plus grande de notre travail, de le faire avec plus d'efficacité ou de rapidité.

Et si ce n'est pas possible ? Si malgré tout le travail reste ennuyeux, vous pouvez utiliser la carotte, autrement dit, vous pouvez vous donner une récompense quand le travail sera fini (finir 15min plus tôt, vous distraire, aller discuter avec un ami,... bref vous aurez certainement plus d'imagination que moi pour vous récompenser ;-)



La méthode qui aide à se botter les fesses

Savez-vous pourquoi il est préférable pour un étudiant d'étudier dans une bibliothèque plutôt que seul dans sa chambre ?

Dans une bibliothèque, il y a ce qu'on appelle la pression sociale. C'est-à-dire qu'un certain comportement est attendu, être silencieux, lire, se concentrer, ne pas perturber le travail des autres alors que dans une chambre, l'étudiant est livré à de multiples tentations (Facebook, rêvasser, téléphoner à ses amis,...) Bref, cette astuce vous montre comment utiliser cette pression sociale pour être plus motivé et efficace dans vos apprentissages.



L'avantage de cette astuce de la pression sociale est qu'elle est transposable à de nombreux domaines. Prenons cette fois, comme exemple, l'apprentissage des langues. Imaginez que vous souhaitez apprendre l'allemand mais que vous redoutez de vous démotiver. Une première étape sera de **parler de votre objectif** à plusieurs personnes réceptives, c'est-à-dire qui ont un minimum envie de vous aider ou qui trouve votre objectif intéressant. Autrement dit, vous allez prendre un **engagement social** vis-à-vis de ces personnes, celui d'apprendre l'allemand, et vous ne voulez certainement pas qu'ils vous prennent pour quelqu'un qui abandonne facilement.

Cette première étape est utile mais pas suffisante pour vous permettre de conserver votre motivation à long terme alors vous allez choisir une ou deux personnes à qui vous demanderez de vous faire réviser tous les dimanches et si vous vous débinez vous leur proposez quelque chose.... que vous n'avez vraiment pas envie de faire. Par exemple, aller promener leur chien ou leur donner 100€. Il est important que la **contrainte** soit vraiment **importante** mais également **réaliste**.

J'ai moi-même expérimenté cette astuce pour l'apprentissage du russe. Je devais envoyer tous les jours par mail à un ami les 30 mots que j'avais appris, dans le cas où je ne le faisais pas, je lui devais 30€..., un jour, j'ai juste oublié, je peux vous dire que ça ne m'est plus arrivé depuis ☺

C'est une astuce assez simple à mettre en place mais redoutablement efficace. Il faut juste trouver des personnes un minimum concernées par votre projet ...et par ce qu'elles pourraient y gagner ;-)

Les croyances limitantes ruinent votre motivation



Les croyances limitantes sont des pensées qui nous empêchent de passer à l'action. Autrement dit, elles sont des excuses provoquées par une peur, souvent celle de l'échec. Le plus grave avec ces pensées, c'est que plus longtemps vous les gardez en tête plus vous allez finir par les croire et vos pensées influencent la personne que vous devenez.

Voici comment vous en débarrasser

1. Reformulez vos croyances limitantes

C'est assez simple, dès qu'une pensée négative surgit dans votre esprit, reformulez-la automatiquement de manière positive. Plus vous pratiquerez cette exercice, plus vous allez chasser les croyances limitantes de votre esprit. Exemple : "c'est trop dur d'apprendre une nouvelle langue" --> "et si j'apprenais déjà un peu de vocabulaire espagnol pour les vacances ?"

2. Acceptez que l'échec fasse partie de l'apprentissage

Vous allez échouer souvent, surtout quand vous débutez. Sachez que l'échec est une étape normale du processus d'apprentissage et que [nous apprenons tous de nos erreurs](#). La différence entre ceux qui réussissent et ceux qui ratent est la vitesse à laquelle on se relève pour continuer à avancer vers son objectif.

3. Passez à l'action

Ce dernier point est vraiment le plus important. Tout comme ce guide que vous êtes en train de suivre vous donne des clés pour mieux apprendre mais c'est à vous à ouvrir la porte. Peu importe quelque soit la croyance limitante qui vous bloque, vous n'avez en général pas grand chose à perdre à essayer, même un peu.

Les **croyances limitantes entraînent souvent la procrastination**. La procrastination est le fait de reporter à plus tard quelque chose d'important qu'on doit faire au profit d'activités peu utiles. Les effets de la procrastination nuit à l'apprentissage et à l'atteinte d'objectifs en général. Il est donc important de la limiter même si un peu de procrastination fait parfois aussi du bien :-). Pour certains la procrastination est un fléau qu'ils ont bien du mal à combattre. [Dans cet article](#) j'avais expliqué les raisons qui nous poussent à procrastiner. Maintenant, je vais vous donner une technique pour stopper la procrastination.



Stopper la procrastination avec cette technique

Une des clés pour arrêter de procrastiner face à une activité qui vous semble aussi difficile que d'escalader l'Everest avec un ours sur le dos est de commencer à réfléchir à l'activité et de la décomposer en petites tâches, facilement réalisables. Créez mêmes des groupes de tâches. Chaque groupe sera noté de 1 à 3 en fonction du niveau de priorité et de facilité des tâches.

GRUPE 1

Pour commencer, vous allez placer les tâches les tâches urgentes et les plus compliquées dans le groupe 1. Ce sont les tâches que vous serez tentés de remettre à plus tard car elles sont généralement difficile à commencer.

GRUPE 2

Dans le groupe 2, placez les tâches qui sont de moindre importance que le groupe 1 mais qui ne sont pas des tâches que vous pouvez faire en cinq minutes.

GRUPE 3

Et enfin, les tâches placées dans le groupe 3 sont les moins urgentes et les plus faciles à terminer. En fait, l'idéal est de s'attaquer aux tâches du groupe 3 en premier car elles vous donnerons le sentiment d'avancer avant de vous attaquer aux groupes 2 et 1.

J'utilise souvent cette méthode quand je sens que je suis en train de procrastiner. Je commence par des petites tâches simples et rapides qui m'aident peu à peu à me remettre au travail. Cette approche peut facilement être appliquée à tout type de travail ou d'apprentissage pour vous aider à démarrer. Une fois que vous aurez terminé le groupe 3, vous serez prêt à commencer à travailler sur les groupes 1 et 2. Essayez de passer au moins une heure sur ces groupes de tâches et vous constaterez que vous avez fait



beaucoup de progrès. Même si les groupes 1 et 2 sont plus difficiles, vous aurez aussi plus de satisfaction à les avoir terminés. Tout comme procrastiner peut devenir une habitude, vous pouvez faire une habitude de cette technique.

LES SOLUTIONS RAPIDES ET FACILES POUR MIEUX SE CONCENTRER



Si vous avez du mal à vous concentrer alors que dans votre filière, vous avez plusieurs matières à assimiler, rassurez-vous, car il n'est pas trop tard pour apprendre à mieux vous concentrer. Sachez que se concentrer est avant tout une question de discipline et de bonne méthode. Ainsi, vous devez vous imposer des règles si vous voulez y arriver. Pour cela, je vous donne dans ce qui suit une série de conseils indispensables pour gagner en temps et en efficacité.

Un truc simple pour augmenter incroyablement vos chances de concentration

Avant toute chose, sachez que l'on ne peut pas se concentrer n'importe où surtout si notre cerveau n'est pas encore rodé. Pour mieux vous concentrer lors de vos révisions, rendez-vous dans un lieu paisible ou enfermez-vous, comme nous l'avons vu dans une bibliothèque. En effet, pour créer les conditions favorables à votre concentration, il vous faut une pièce à la température normale (ni trop chaude, ni trop froide), de la sérénité et une lumière douce, mais qui vous permet quand même de bien lire vos documents. Notez que le bruit est le premier ennemi de la concentration. Toutefois, lorsque vous serez habitué à vous concentrer, le bruit vous gênera moins, car vous ne les entendrez même pas tellement vous serez concentré. Votre cerveau saura faire la part des choses et filtra automatiquement les bruits qui risquent de vous empêcher de vous concentrer.

Ne négligez pas le choix du cadre lorsque vous devez vraiment vous concentrer. Au fur et à mesure que vous étudiez dans un environnement propice, un réflexe conditionné de concentration se créera en vous à chaque fois que vous entrez dans le lieu de révision de votre choix (vous vous souvenez de l'expérience de Pavlov ? Vous pouvez l'utiliser pour hacker votre cerveau). Ainsi, votre esprit sera automatiquement attentif, éveillé et concentré et vos révisions se feront plus facilement. Cette prédisposition de votre cerveau à la concentration s'optimisera avec l'habitude et se développera jusqu'à ce que vous soyez imperturbable. C'est la raison pour laquelle je déconseille toujours d'étudier dans votre chambre, ça doit être un endroit pour le repos et la détente et pas le travail. Allez à la bibliothèque plutôt ! Changez d'endroit et vous pour augmenter considérablement votre capacité de concentration.

Éliminez les distractions, sans effort

Vous êtes maintenant dans le cadre de votre choix, un cadre bien paisible et vous vous apprêtez à étudier. Mais avant cela, éliminez tout ce qui peut vous distraire : jeux vidéo, télé, radio, les livres que vous lisez quotidiennement... Bref, tout ce qui peut entraver votre concentration. Installez également votre bureau loin de la fenêtre afin que vous ne soyez pas tenté de regarder dehors et de perdre votre concentration.

N'oubliez pas non plus d'éteindre votre téléphone. Certes, le téléphone est un outil de communication très utile, mais faire une croix dessus pour quelques heures est nettement plus avantageux surtout si vous préparez un examen important.

La soif et la faim sont naturelles chez l'être humain sauf qu'elles peuvent aussi perturber la concentration. Afin d'y remédier, prenez un petit goûter avant la révision et buvez un grand verre d'eau. Votre corps vous laissera tranquille et vous pourrez vous concentrer sur votre révision.

Une fois que vous avez pris les bonnes initiatives pour toutes les choses qui peuvent vous déranger, prenez également une précaution avec les personnes qui sont susceptibles de venir vous voir en pleine révision. Pour éviter que cela n'arrive, dites-leur tout simplement que vous ne voulez pas être dérangé. N'hésitez pas à accrocher une petite carte « Ne pas déranger » et verrouillez pour être tranquille.

Toutes ces précautions semblent être du bon sens mais vous comprendrez rapidement ce que je veux dire dès que votre concentration sera interrompue par un téléphone qui sonne, par la radio qui diffuse une nouvelle intéressante, si quelqu'un vient vous voir ou encore si vous avez faim ou soif. Vous aurez alors du mal à reprendre votre étude ; sans parler du temps perdu.

La technique pour vous concentrer n'importe où, n'importe quand

Maintenant que vous avez les principes de base pour vous concentrer, passez au stade supérieur et apprenez à rester concentré de longs moments même dans les cadres les plus bruyants. Pour vous y aider, je ne saurais trop vous conseiller la méditation.

Les travaux de recherche de Sara Lazar, neuroscientifique d'Harvard, ont montré que la méditation ne **réduit** pas seulement le **stress** mais augmente aussi l'épaisseur du cortex cérébral qui réduit avec l'âge. Plus concrètement, la méditation peut **améliorer les capacités de raisonnement et la concentration**. [Découvrez les techniques de méditations pour améliorer votre concentration.](#) Sachez que grâce à cette discipline dédiée à la quête du zen et de la maîtrise de soi, vous saurez faire le vide dans votre esprit.

Vous serez également capable de fixer votre concentration à tel point que ce qui vous entoure vous semblera vide. Lors des séances, vous apprenez à faire le vide dans votre esprit et à éliminer les pensées négatives et perturbatrices. Après un mois de pratique du Yoga ou d'autres technique de méditation, vous saurez rester zen, qu'importe la situation, et vous aurez également une **vision optimiste des choses**.

Concrètement, grâce à une pratique régulière, vous saurez rester concentré lors de vos révisions quand bien même les matières ne vous intéresseraient pas. Une fois que vous en avez l'habitude, vous sera capable de vous concentrer à n'importe quel endroit et les bruits n'auront aucun effet sur vous.



Définissez et maintenez le cap

Si vous voulez bien vous concentrer sur une quelque chose, vous devez d'abord vous fixer un objectif. Ce comportement est très important si vous voulez vous concentrer qu'importe la matière à réviser. Sachez que la déconcentration est un réflexe naturel qui nous empêche de réviser une matière que nous n'aimons pas. Ceci est parfaitement compréhensible, car comment nous forcer à apprendre un sujet qu'on déteste ; qui ne nous intéresse pas. Eh bien, il existe une méthode efficace pour vous donner le courage, voir même la volonté de réviser une matière qui s'apparente à

votre bête noire. Pour appliquer cette méthode, **redéfinissez vos motivations quant à la révision**. Dites-vous que si vous passez avec brio votre examen, vous décrocherez plus rapidement votre diplôme, vous pourrez mener des recherches importantes et vous aurez plus tard une carrière professionnelle brillante. Faites ensuite de ces motivations votre but et retrouvez la joie de réviser même les pires des matières.

« Il n'y a pas de vent favorable pour un voilier sans cap » Sénèque

Voici concrètement comment faire...

1. Définir l'objectif

Détaillez votre objectif. Décrivez votre objectif le plus précisément possible. Toujours en termes positifs « terminer ce premier chapitre pour mieux comprendre X. » Pour plus d'efficacité, découpez votre objectif en mini objectifs. En particulier les grandes parties à travailler. Pensez à toutes les étapes pour arriver à réaliser votre plus grand objectif. Avoir des petits objectifs les rend plus faciles à atteindre et nous procure de la motivation jusqu'à ce que nous ayons atteint notre grand objectif.

2. Lister

Que vous utilisiez une to-Do liste sur application ou un bon vieux carnet (j'utilise les 2), assurez-vous qu'il convient à votre style de vie. Sans liste, vous allez perdre du temps pendant toute la journée. Une simple to-do liste permet de vous concentrer et d'être productif. Vérifiez régulièrement votre liste pour savoir si vous avancez à un bon rythme.

3. Planifier

Une fois que vous avez listé toutes les choses à faire pour une activité ou votre journée, vous allez devoir décider de combien de temps vous accordez à chacune de ces tâches. C'est important de le faire car sinon vous risquez de prendre beaucoup plus de temps pour faire la tâche. Décidez aussi d'une échéance (deadline) pour tout ce que vous avez à faire. Très souvent aussi, les gens perdent du temps à travailler sur des projets peu importants ou qui ont peu d'impact. Prenez quelques minutes chaque jour évaluer les bénéfices et la priorité de chaque tâche. Ensuite, vous pouvez les classer de sorte que les meilleurs projets reçoivent assez de temps. Avoir un planning journalier augmente aussi la concentration.

Assurez –vous d’avoir les connaissances de base relatives à la matière révisée

Vous savez maintenant comment faire pour vous concentrer lors de vos révisions. Toutefois, notez que tous ces conseils seront inutiles si vous ne disposez pas des pré requis pour l’apprentissage des matières enseignées dans votre filière. Quand bien même vous seriez concentré, vous ne pourriez pas assimiler le contenu des matières à défaut de connaissances de base liées à chacune d’elles. Si tel est votre cas, faites des lectures préparatoires relatives aux matières à réviser avant d’appliquer les différents conseils donnés un peu plus haut. Ainsi, la révision se fera dans les meilleures conditions, car vous comprendrez ce dont il est question dans chaque matière de révision.

N’hésitez surtout pas à vous documenter lors de votre révision afin d’écarter toute incompréhension et pour éviter que vous ne perdiez votre concentration. Certes, il y aura du travail, mais gardez en tête que vos efforts seront payants. Avec cet état d’esprit, vous pouvez être sûr d’arriver à maintenir un bon niveau de concentration.



Comment arriver à se concentrer en cours ?

Vous serez d'accord avec moi si je vous dis que pour pouvoir se concentrer sur un cours, il faut s'y intéresser. Ainsi, si vous voulez vous concentrer sur vos révisions, faites tout pour vous intéresser aux matières que vous révisez. Listez tous les avantages que vous pouvez en tirer et rappelez-vous-en à chaque fois que vous avez envie de tout lâcher. Vous aurez alors de bonnes raisons de persévérer et vous ne regretterez en aucune façon vos choix. Mais ce n'est pas tout ce serait trop simpliste. Voyons tout de suite ce que vous pouvez faire pour améliorer votre concentration en cours.



Ecouter passivement un cours est la pire chose à faire, parce que très vite votre esprit va vagabonder (vous allez penser à plein de choses très agréables (votre tendre moitié, la prochaine soirée avec vos potes, les jeux vidéos auxquels vous avez envie de jouer,...) **POUR EVITER** cela, il faut que vous soyez **ACTIF** pendant le cours.

- **Prenez des notes, même de simples mots clés ou faire des schémas**
- **Demander au prof de vous donner des exemples ou posez-lui des questions**
- **Demandez un devoir qui sera corrigé au prochain cours**
- **Préparez le cours en vacances, livre, notes, matériel nécessaire**
- **Asseyez-vous au premier rang pour que le professeur puisse vous voir, ce qui limitera vos risques de distraction**
- **Si vous avez un portable avec vous, faites une recherche complémentaire en lien avec le cours.**

ADOPTER LES HABITUDES DES GÉNIES POUR MIEUX VOUS CONCENTRER



Savez-vous qu'on ne naît pas génie, mais on le devient ? En effet, les génies qu'on connaît aujourd'hui sont des personnes normales qui ont su adopter une méthode de concentration efficace. Voici quelques pistes qui vous permettent de vous concentrer comme eux ils le font.

1# Les génies ont ce vilain défaut

Dans le domaine de l'apprentissage, l'expression « la curiosité est un vilain défaut » n'a pas de sens. En effet, si vous voulez bien vous concentrer, intéressez-vous à la matière que vous révisez même si elle ne vous parle pas. Soyez curieux et cherchez à savoir ce qui est fascinant dans la discipline étudiée. Lorsqu'on parle d'esprit curieux, ce sont mes années lycée qui me reviennent. En ce temps-là, l'un de mes camarades était vu par les profs comme un surdoué, car il excellait dans toutes les matières. De mon côté, j'ai remarqué qu'il s'intéressait à tout et que les choses nouvelles l'intéressaient énormément. À la bibliothèque, si les autres élèves se contentaient de réviser leurs leçons, lui, n'hésitait pas à prendre différents ouvrages pour obtenir le maximum d'informations sur ce qu'il révisait. On voit bien qu'il est de nature curieuse et tout l'intéresse. Quand il révise, on ne peut pas le distraire tellement il est concentré.

2# Les génies méta-persévèrent

Savez-vous que les génies comme Einstein ou encore Darwin étaient des personnes extrêmement déterminées ? Il arrivait même qu'ils oublient de manger lorsqu'ils rencontraient des difficultés dans leur recherche. Ils étaient décidé coûte que coûte à faire tout leur possible afin de trouver des solutions et à avancer dans leurs recherches. Cet esprit, vous devez l'adopter si vous voulez mieux vous concentrer. Fixez-vous un challenge et faites ce qu'il faut pour l'atteindre. C'est une clé pour doper la concentration.

3# Les génies voient toujours le bon côté des choses

Lorsque vous étudiez, soyez optimiste ! Regardez les choses du bon côté et pensez à tous les avantages que vous allez tirer en maîtrisant la matière que vous révisez. Ainsi, vous vous concentrerez mieux lors de vos révisions, car vous serez convaincu que le jeu en vaut la chandelle. Cet état d'esprit, je l'ai adopté quand j'ai préparé ma licence à l'université. L'un des volets théoriques ne m'intéressait pas du tout alors qu'il fallait que j'aie la moyenne pour décrocher mon diplôme. Pour mieux me concentrer lors de la révision, je me suis mis dans la tête que j'étais capable d'avoir une très bonne note dans cette matière qui ne m'inspirait pas du tout. Ainsi, lors de ma révision, je me concentrais davantage sans effort particulier. J'assimilais alors la leçon plus facilement et j'ai fini par obtenir la bonne note que j'espérais à l'examen.

4# Les génies trouvent de l'aide partout

S'il y a des choses que vous ne comprenez pas, n'hésitez pas à utiliser un dictionnaire ou utiliser internet. vous pouvez aussi demander l'aide d'un proche pour vous aider à comprendre lorsque vous bloquez sur une partie de la leçon que vous révisez. Le but ici est de ne pas baisser les bras même si la matière à assimiler est complexe.

5# Les génies restent cools

Certes, lorsqu'on prépare un examen important, on a tendance à paniquer surtout si l'on a du mal à faire ses révisions. Si c'est souvent votre cas, apprenez à vous maîtriser et ayez confiance en vous. Pour cela, dites-vous tout simplement que certains étudiants arrivent à maîtriser différentes matières, il n'y a pas de raison que vous n'y arriviez pas. En adoptant un bon plan de

révision, vous serez plus à l'aise et vous assimilerez plus facilement vos leçons. Lors des examens, si vous commencez à paniquer, sortez de chez vous un petit moment pour vous aérer l'esprit, un petit jogging, une courte balade à vélo peut faire l'affaire. Pour contrer le stress, l'hypophyse et l'hypothalamus, 2 glandes situées dans le cerveau, sécrètent une hormone que l'on appelle ENDORPHINE. Cette hormone possède des propriétés analgésiques comme la morphine. Elle provoque donc une sensation de bien-être dans tout le corps. Plus vous ferez de l'exercice régulièrement, plus les effets se feront sentir. Pratiquez pendant 20 minutes un exercice physique modéré vous apportera déjà des bénéfices. Sachez aussi que les sports d'endurance apportent plus d'endorphines que les sports en puissance.

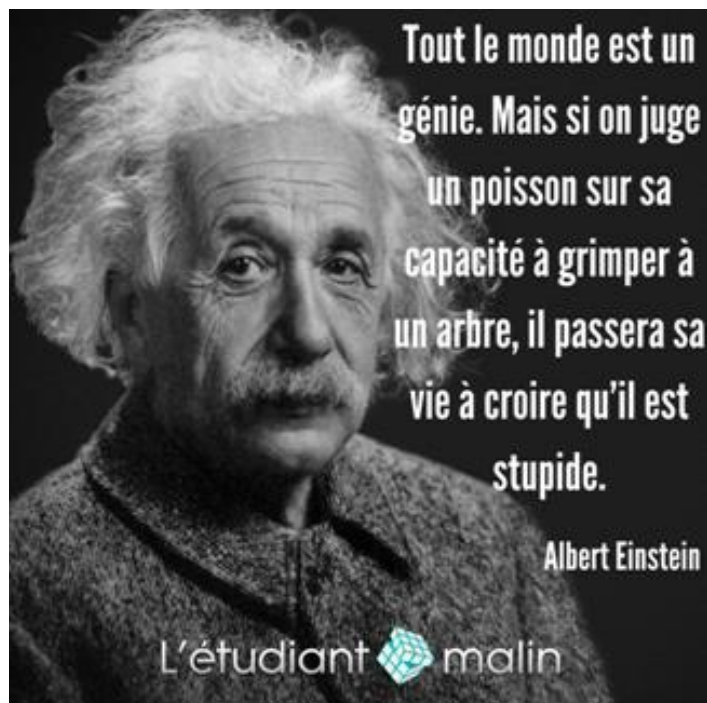
6# Les génies vont droit au but

Les génies ont l'habitude de bien savoir cerner le sujet pour éviter de s'éparpiller. Faites tout pour comprendre ce qui est dit dans votre leçon et n'essayez pas d'étendre le sujet au risque d'en sortir complètement. Pour y arriver quand vous quittez la salle de cours, après 24 heures vous avez déjà oublié 80%, même si vous avez tout compris pendant le cours. Mais si vous relisez simplement vos notes plus tard dans la journée, les informations seront sauvegardées dans votre mémoire à long terme!

Quand vous relisez, notez tout ce que vous ne comprenez pas complètement. Trouvez les réponses à ces questions jusqu'à ce que vous compreniez tout. Quand vous devrez réviser avant les examens, tout sera beaucoup plus facile et rapide au lieu de devoir tout apprendre à partir de zéro. Ainsi, vous gagnez du temps, vous réduisez votre stress et vous augmentez votre confiance en vos chances de réussite. C'est probablement le meilleur conseil de cette liste en raison de son efficacité.

7# Les génies ont des challenges à relever

Eh oui ! Pour les génies, les problèmes n'existent pas, il n'y a que des défis. Si vous voulez faire comme eux, considérez vos blocages comme des défis à relever à tout prix. Si vous parvenez à voir les choses de cette façon, vous pourrez faire de grande chose. En effet, lors de vos séances de révision, il se peut que vous ne compreniez rien de ce qui est dit dans les leçons. Lorsqu'une telle situation survient, ne vous découragez surtout pas. Au contraire, dites-vous tout simplement que ce n'est qu'une étape à franchir. Cherchez de l'aide. Vous serez alors plus concentré et n'aurez qu'un seul but, trouver la solution à ce qui vous bloque.



COMMENT MIEUX MÉMORISER POUR RETENIR PLUS?



Mémoriser, c'est souvent le problème principal rencontré par les élèves et les étudiants et en particulier avec les leçons qui ne les intéressent pas. Pour ma part, il arrivait que je lise une leçon 4 ou 5 fois sans que je ne me souvienne de rien. Puis à force de réfléchir à ce problème, j'ai fini par trouver comment faire pour mieux mémoriser y compris les matières difficiles. Voici quelques réponses aux questions que vous vous posez peut-être.

Apprendre plus en cours, possible ?

L'une des questions que mes étudiants me posent régulièrement est de savoir s'il existe des méthodes pour mieux mémoriser pendant le cours. La réponse est oui. Bien que je ne puisse vous donner une technique miracle qui marcherait pour chacun, nous allons analyser rapidement les 2 comportements les plus courants que les étudiants adoptent pendant un cours.

Damien : écoute le cours en allant de temps en temps vérifier les dernières activités de ses amis Facebook sur son portable.

Samira : est toujours un peu stressée pendant le cours, elle a peur d'oublier de noter une information importante. Comme elle a une mémoire visuelle, elle aime écrire pour retenir.

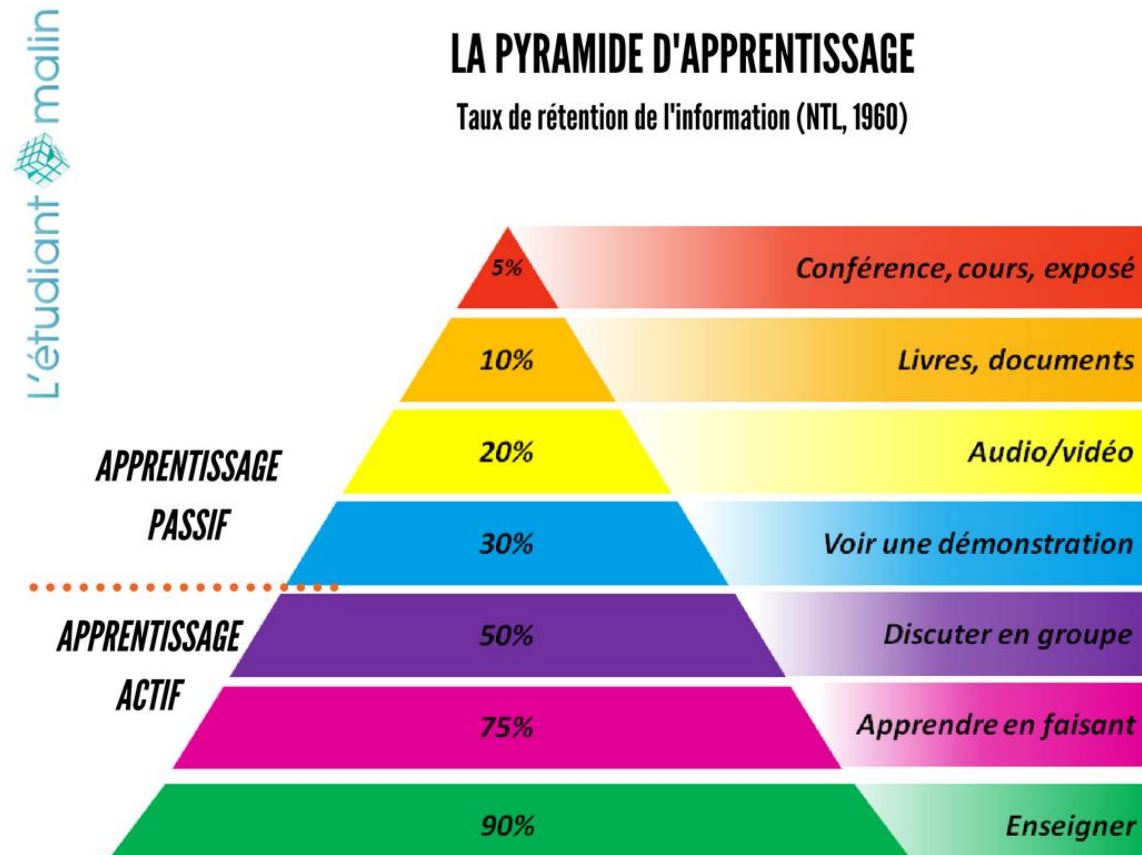
Carlo : aime discuter avec tout le monde, y compris ses profs. Parfois trop occupé à parler à ses voisins, il se laisse distraire mais n'hésite pas à poser une question quand il n'a pas compris quelque chose.

Marie : Timide n'ose pas trop poser des questions mais écoute avec attention le cours en prenant note au vol. Elle aime dessiner des Mind Map pour résumer chaque cours.

A votre avis, quel étudiant aura le mieux retenu le cours ?

Personnellement, lorsque j'étais étudiant, je n'aimais pas prendre note de tout ce qui était dit. Ca m'empêchait de comprendre le cours et de poser des questions. Donc je préférais faire des schémas ou créer une structure du cours avec des mots clés.

Sur base des recherches scientifiques (voir tableau ci-dessous) nous pouvons voir que l'apprentissage est plus efficace lorsque nous sommes le plus actif.



Nos 4 étudiants ont des qualités et des défauts dans leur manière d'apprendre en cours. Gardons le meilleur de chacun

- **L'écoute active** (en posant des questions) facilite la compréhension et donc la mémorisation
- **La mémoire visuelle doit être sollicitée**
- **Résumer un cours sur une base schématique** (de type Mind Map) vous permet de créer une structure dans votre esprit qui servira de base lorsque que vous devrez réviser.

Selon moi, la meilleure méthode pour mémoriser en cours est donc d'avoir un équilibre entre prise de notes et participation active. Posez des questions sur tout ce que vous ne comprenez pas. Si vous n'avez pas la possibilité de la poser au prof notez là directement. Vous pourrez demander au prochain cours, à vos amis ou faire vos recherche sur Internet. Tout ce que vous aurez compris vous facilitera vraiment la tâche avant l'examen.

Comment apprendre et retenir ce qui ne m'intéresse pas ?

L'autre grande question des étudiants est finalement comment se motiver à apprendre quelque chose qui nous semble sans intérêt.

Voyons les raisons simples qui peuvent vous motiver à apprendre un cours qui ne vous intéresse pas.

Cela peut être :

- ✓ Obtenir une bonne note pour **vous prouver que vous pouvez réussir**
- ✓ Maîtriser des concepts utiles dans une matière où vous devrez **avoir de bonnes bases**
- ✓ Avoir des connaissances, même théoriques, qui vous serviront tôt ou tard dans **votre futur métier**
- ✓ **Etre le meilleur** élève dans cette branche.
- ✓ Réussir votre année, pour **terminer vos études** et rentrer dans la vie active.
- ✓ **Partir en vacances** sans avoir d'examen à représenter.

Tout intérêt (pour un sujet, une discipline, un personnage) nécessite qu'il y ait une curiosité à la base. C'est à dire que vous ayez des questions auxquelles vous voudriez avoir des réponses : pourquoi ceci, pourquoi cela, comment faire...

Concrètement, ne cherchez pas à vous intéresser à "l'histoire" en tant que domaine, mais concentrez-vous plutôt sur des questions, des aspects, des périodes, ... bien précises... ex: pourquoi tel traité a été signé.

L'intérêt pour tout domaine commence par la volonté d'en savoir plus sur le sujet. Les premières questions vont naturellement générer de l'intérêt pour d'autres questions connexes. Donc plus vous en saurez plus vous voudrez en savoir davantage.

Et si vous n'arrivez toujours pas à vous intéresser à ce cours ?

Heureusement d'autres pistes existent si ces premières idées ne suffisent pas :

1. Cherchez juste une chose intéressante dans une branche. Un seul aspect peut parfois suffire à lancer la dynamique. Imaginons que vous n'aimez pas l'histoire. Peut-être que la vie d'un personnage en particulier peut vous intéresser. A partir de là, vous aurez plus facile à comprendre comment l'histoire a influencé la vie de ce personnage.

2. Travaillez avec un ami fort dans le cours que vous n'aimez pas. Par exemple, si vous n'aimez pas les maths, revoir avec un ami peut même devenir amusant. Vous allez créer une équipe de soutien qui vous aidera à vous dépasser.

3. Trouvez un mentor. Il y a sans doute dans votre entourage quelqu'un qui travaille dans cette branche. Discutez avec lui de votre cours, demandez-lui ce qui la passionne. Elle vous donnera sûrement plein de [raisons pour vous intéresser](#) à ce cours et vous aidera à mieux apprendre.

4. Commencez avec quelque chose d'agréable. Imaginons que vous devez améliorer votre anglais. Regarder des séries ou des films en version originale sous-titrés est une excellente manière de se motiver.

Devant le cours, par quoi commencer ?

Vous avez un énorme examen dans les prochains jours, vous vous sentez déjà noyé par tout ce qu'il faut mémoriser ? Pas de panique! Il existe des méthodes. Pour un test d'histoire, vous devrez peut-être mémoriser les dates; noms de personnes, lieux et événements. Pour un test scientifique, vous devrez peut-être mémoriser les étapes de la démarche scientifique ou les éléments du tableau périodique. Cela pourrait sembler une tâche impossible! Mais si vous utilisez ces conseils, vous serez en mesure de vous rappeler toutes ces informations.

1. Concentrez-vous avant de réviser et lisez votre leçon. Ne lisez pas trop vite et essayez de comprendre son contenu. Relisez ensuite 2 ou 3 fois et à chaque relecture, concentrez-vous encore plus afin de tout comprendre. Une fois que vous avez tout compris, soyez sûr que vous allez retenir au moins 70% de ce que vous avez lu. Ce taux va augmenter au fur et à mesure que vous adoptez cette technique de mémorisation. À terme, vous serez capable de retenir jusqu'à 90% des informations rien qu'avec une seule lecture.

Pour diminuer votre temps d'étude, vous devez augmenter votre compréhension du cours

2. Recherchez le contexte et l'objectif. Demandez-vous pourquoi le prof vous demande de mémoriser telles informations. Si vous arrivez à répondre à cette question, vous pourrez imaginer des situations futures dans lesquelles vous devrez utiliser l'information et vous serez plus capable de vous en souvenir.

3. Décomposez ce que vous devez étudier: Si vous pouvez diviser les éléments que vous devez mémoriser en petites catégories c'est l'idéal. Par exemple, vous pouvez faire plusieurs listes de faits à mémoriser pour votre test d'histoire: une liste de dates, une liste de noms de personnes, une liste de noms de lieux et une liste d'événements importants..

4. Etudiez quelques éléments à la fois: Mémorisez 3 ou 4 éléments, puis testez-vous directement. Lorsque vous êtes sûr que vous les avez mémorisés, ajoutez-en une série puis testez-vous à nouveau. Par exemple, vous pouvez décomposer une liste de dates en «dates avant la 2eme guerre mondiale», «dates pendant 2eme guerre mondiale» et «dates après la 2eme guerre mondiale».

5. Utilisez les 3 grands principes de la mémoire : test, espacement et entrelacement. Des dizaines d'études ont montré que ces 3 principes apportent de grands bénéfices en terme de mémorisation par rapport au temps investi. Concrètement, testez-vous, par exemple en demandant des quiz au prof mais aussi en espaçant vos séances de révision en alternant entre différents sujets.

6. Évitez le piège de la relecture. Les étudiants qui révisent ou croient réviser, ont parfois tendance à le faire de façon passive. Une simple relecture ne suffit pas, vous devez pratiquer, vous tester, faire des exercices et... vous reposer. Le temps de récupération renforce la mémoire, mais cela ne fonctionne que lorsque nous sollicitons activement la mémoire. Pour cela, vous pouvez utiliser

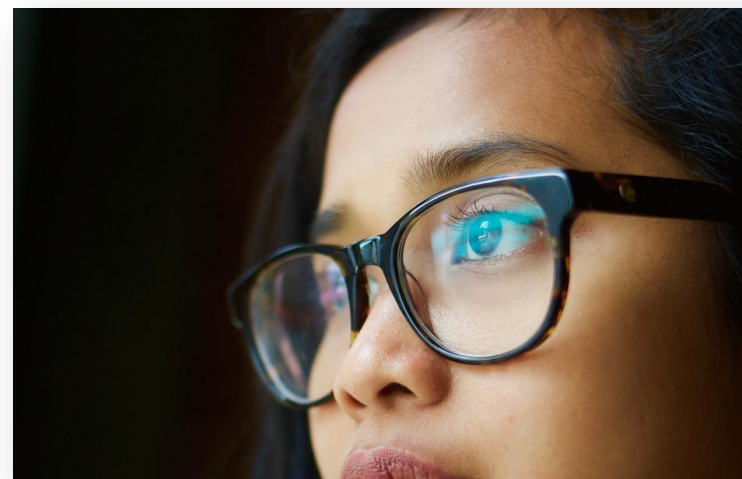
des cartes mémoires (flash-card, en anglais) c'est, une stratégie d'apprentissage de plus en plus utilisée. Ces cartes sont faciles à réaliser ce sont de simples fiches en papier où l'on écrit une question sur une face et la réponse au dos. On peut même les réaliser grâce à des applications comme [Anki](#). Les révisions de chaque fiches sont ainsi programmées et envoyées à intervalles de temps en fonction de la difficulté de la fiche.

Il est normal que appreniez par cœur certains faits ou termes nécessaires pour maîtriser une discipline. Mais si vous avez une mémorisation basée sur la compréhension et sur certaines stratégies d'apprentissages, vous pourrez rendre l'apprentissage productif et peut-être même de plus en plus agréable ;)

Mémorisez avec vos sens

1. Mémoriser avec vos yeux

Avez-vous déjà entendu parler de mémoire visuelle ? Sûrement ! Ce type de mémoire existe bel et bien. Nos yeux sont capables de retenir des choses (visage d'une personne, un texte, une situation, etc.). Concrètement, ils transfèrent une image au cerveau et c'est ce dernier qui mémorise. Au départ, l'image retenue par le cerveau n'est pas très précise et sème le doute chez la personne concernée. C'est le cas lorsqu'on voit par exemple quelqu'un et qu'on a l'impression de l'avoir déjà vu. En travaillant la mémoire visuelle, notre cerveau parvient à retenir davantage de détails et l'on se rappelle plus facilement de ce que l'on a vu.



Voici comment exploiter la mémoire visuelle lors de vos révisions

1. utilisez des couleurs et colorez, réalisez des illustrations pour les parties les plus importantes de vos leçons au fil de votre révision.
2. pour mémoriser une page, : visualisez les informations à retenir puis à dirigez vos yeux en haut et à gauche. Le but est de parvenir à recomposer une image parfaitement conforme à la réalité. Vous allez donc devoir faire des allers-retours entre l'image réelle et l'image virtuelle. Exercez-vous par exemple sur une couverture de livre pour commencer.

2. Mémorisez en écoutant

Une fois que vous réussissiez à développer votre mémoire visuelle, faites de même avec votre mémoire auditive. En effet, vous pouvez développer cet autre type de mémoire et améliorer de manière significative votre faculté à mémoriser. Pour développer votre mémoire auditive, lisez à voix haute. En relisant à voix haute, vous augmenterez la capacité de votre cerveau à retenir les sons. Après plusieurs lectures à voix haute, vous parviendrez à retenir une bonne partie des informations rien qu'à la première lecture. Votre mémoire auditive se perfectionnera au fil du temps et à terme, vous n'aurez plus besoin de réviser vos leçons si vos profs donnent déjà des explications en cours. Une seule lecture avant les examens suffira pour tout maîtriser.

Afin que vous puissiez mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire auditive, prenez l'exemple d'un enfant qui apprend à parler et qui restitue le son qu'il entend et comment il l'entend. C'est exactement le même avec les adultes à la seule différence que ces derniers mémorisent mieux quand ils comprennent ce qui est dit à voix haute. Ainsi, lisez à haute voix lorsque vous apprenez vos leçons pour solliciter votre mémoire auditive.



3. Ne négligez pas la mémoire kinesthésique

Mémoire kinesthésique ? Cette expression semble renvoyer à quelque chose de très compliqué, mais ce n'est pas le cas. Il s'agit simplement d'une mémoire activée par le toucher. C'est de cette manière qu'apprennent les malvoyants. Ce type de mémoire réclame un peu plus de travail par rapport à la mémoire visuelle et la mémoire auditive mais vous permettra d'augmenter vos capacités de mémorisation.

L'objectif ici est d'exercer votre cerveau à retenir vos actions et par la même les informations qu'elles contiennent. Vous pouvez mieux l'exploiter pour mémoriser vos cours :

- ✓ Si vous êtes un apprenant kinesthésique, vous pouvez écouter l'enregistrement du cours pendant que vous êtes en train de courir ou de faire du vélo.
- ✓ Réécrivez vos leçons pour mieux solliciter votre mémoire kinesthésique. Certes, cette étape prendra du temps, mais elle en vaut la peine..



Une fois que votre cerveau assimile cette nouvelle façon de mémoriser, vous pouvez être sûr que vous retiendrez plus facilement.

Représentez-vous mentalement le cours

Vous est-il déjà arrivé de penser à quoi Dieu ressemble et d'avoir évoqué mentalement son apparence ? Sachez que vous devez faire pareil si vous voulez mieux mémoriser vos cours et réussir haut la main vos examens même les plus difficiles. Ainsi, lors de vos révisions, essayez de visualiser ce dont on parle dans vos leçons. S'il s'agit de leçons d'histoire qui parlent par exemple de guerre (Guerre mondiale, guerre froide...), vous pouvez imaginer les soldats en train de s'échanger des coups de feu, les chefs d'armées faire des plans stratégiques ou les chars faire un assaut. Si vous y parvenez, vous réaliserez que réviser peut même être ludique. Cette manière d'apprendre, je l'ai découvert en classe de secondaire lorsqu'on nous demandait d'apprendre des poèmes. Étant donné qu'il y a avait beaucoup de phrases à retenir, je n'avais qu'une seule solution, m'imaginer l'histoire en y mettant des images mentales. Ainsi, au fur et à mesure que je lisais un poème, une histoire se déroulait dans ma tête. Lorsqu'il fallait réciter le poème en question devant les autres élèves, il suffisait que je ferme les yeux et toute l'histoire me revenait.

Apprendre ne veut pas dire régurgiter le cours pendant un examen. Le processus de mémorisation demande un peu de temps pour bâtir des connaissances et de l'expertise.

Combien de temps les séances de révisions doivent-elles durer ?

Vous vous apprêtez à réviser alors que vous ne vous sentez pas bien dans votre corps. Inutile d'insister, prenez d'abord un peu de repos. Notez que pour fournir un effort intellectuel important, vous devez être physiquement en forme. Pour cela, mangez équilibré, oxygénez bien votre cerveau en prenant l'air de bon matin ou en faisant du jogging. Sachez que le sport est le meilleur moyen pour oxygéner votre cerveau. Ainsi, vous ne vous sentirez pas fatigué même si vous fournissez un effort intellectuel important.

Le pire ennemi de la concentration est le manque de sommeil. Dormez au moins 7 h par jour pour pouvoir réaliser un effort intellectuel important dans la journée. Ainsi, vous ne sentirez pas la fatigue et pourrez vous concentrer dans des conditions optimales.

Afin que votre corps et votre cerveau ne souffrent pas trop, prenez des pauses. Là encore, soyez logique et ne prenez pas vos pauses n'importe comment ! Si vous êtes en pleine révision, terminez au moins la révision d'une partie avant de sortir un peu pour prendre l'air. Ainsi, lorsque vous revenez de votre pause, vous pourrez attaquer une autre partie. Le but est de ne pas reprendre la révision d'une matière au beau milieu d'un chapitre, car les risques d'incompréhension sont énormes.



5 TECHNIQUES POUR BOOSTER VOTRE MEMORISATION



Il existe plusieurs méthodes différentes pour mémoriser de grandes parties de texte. Un vieux classique s'appelle le *palais de la mémoire*. Le principe est assez simple. C'est un palais imaginaire où chaque objet correspond à une idée ou un mot que vous devez retenir. Dans cette partie nous utiliserons surtout l'association de mots avec des images. Vous pouvez trouver un stock d'images considérable sur Google image et les coller directement dans un document Word pour faire vos révisions.

Mémoriser un texte

Mémoriser un texte, poème, récit, partie de cours ou syllabus est inévitable lorsque qu'on est étudiant. La difficulté varie bien sûr en fonction de la longueur du texte.

Utilisez les moyens mnémotechniques

Ils sont des aides précieuses pour organiser l'information dans un format plus facile à retenir.

- **Les acronymes** (comme DLC pour "déposer le colis")
- **Les rimes** (le prénom de votre belle-mère : "Marie-Odile le crocodile" :-P)
- **Les dessins** (une auto pour vous rappeler votre rdv chez le garagiste)
- **Les associations** : la science a montré qu'il est difficile pour la plupart des gens de mémoriser plus de cinq éléments à court terme.

Par exemple, si nous devons retenir cinq lettres. Disons B, Z, A, R et I. Vous pourrez peut-être les retenir un moment sans trop de difficultés. Mais dans la vie de tous les jours, nous sommes submergé d'information, donc nous devons aider notre cerveau. Heureusement, grâce à l'association, vous pouvez retenir beaucoup plus. Comme dans notre exemple, nous pouvons retenir les lettres dans l'ordre alphabétique ABIRZ ou en faire un nouveau mot plus facile à retenir : BIZAR. Si l'ordre est important nous pouvons essayer le regroupement BZ-ARI

Cette technique est efficace mais elle a aussi ses limites si vous devez tout retenir, comme des textes de droit. Alors comment faire ?

Je vais vous donner ici une méthode qui a fait ses preuves peu importe la longueur du texte. Voici comment procéder :

Etape # 1 : passer en revue tout le texte pour comprendre le message général

Etape # 2 : fractionnez le texte en paragraphes, ou même des points.

Etape # 3 : choisissez un point clé pour chaque paragraphe, comme le premier mot du paragraphe ou la substance du paragraphe en un seul mot.

Etape # 4 : utilisez des images pour retenir ces mots-clés

Etape # 5 : Connectez tous les mots clés (images) chronologiquement et gardez cet ordre dans votre esprit.

Mémoriser le cours

La meilleure façon de revoir un cours est de le transformer de manière personnelle dans le but de l'intégrer et de mieux comprendre. Résumer un cours en "version Mind Map" est donc un moyen de révision efficace car vous allez choisir les informations essentielles, structurer le contenu à la fois sur papier et dans votre esprit sous forme de mots clés ou d'images. La Mind Map peut être créée à partir d'une simple feuille blanche et de feutres de couleurs ou à partir d'un logiciel comme :



Pour faire une Mind Map de votre leçon, voici comment procéder :

Etape # 1 : choisir l'idée centrale(ex : la révolution française, la synthèse de protéines, ...)

Ecrivez juste l'idée principale au centre de la page, puis ajouter des branches principales en fonction des grands thèmes qui seront liés à l'idée principale. Ce seront toutes les associations possibles à l'idée principale. Tout devra tenir sur cette même page

Etape # 2 : Associez un seul mot-clé par branche pour éviter de trop surcharger la Mind Map.

Etape # 3 : définissez la longueur de la branche en fonction de la longueur du mot. De cette manière, votre cerveau pour plus facilement associer les 2.

Etape # 4 : ajouter des illustrations ou des images à la place de certains mots facilitera encore davantage votre mémorisation

Mémoriser des chiffres ou des nombres

Nous avons vu plus haut comment l'association d'images à l'information à retenir pouvait être utile. Je vais vous proposer ci-dessous une technique très simple mais efficace pour retenir les chiffres ou les nombres.

Nous allons simplement associer une image à chaque chiffre de 0 à 9. Vous pouvez associer l'image que vous voulez à chaque chiffre. Je vous donne les miens.

le **0** représente un œuf

Le **1** représente un drapeau qui flotte au vent.

Le **2** est un cygne sur l'eau

Le **3** est un cœur

Le **4** un voilier sur l'eau

Le **5** est un serpent à sonnette

Le **6** est un panier

Le **7** est une falaise

Le **8** un bonhomme de neige

Le **9** un parapluie

Maintenant comment associer ces images pour retenir un nombre ?

Imaginons, que vous devez retenir votre salle de cours A56 : le A peut représenter le toit du bâtiment, dans le quel un serpent à sonnette est dans un panier.

Le principe est très simple. A votre avis à quoi fait référence *un drapeau qui flotte sur une falaise où se trouve un bonhomme de neige qui tient un parapluie* ?

Mémoriser les définitions difficiles

Vous avez des définitions complexes à mémoriser et vous oubliez toujours certains passages ? Il existe ici aussi des solutions assez simples à mettre en place.

Exemple :

Anémie : "État morbide dû à un appauvrissement du sang dans lequel on constate une diminution du nombre des globules rouges, et qui se manifeste notamment par une pâleur extrême de la peau" *Source cnrtl.fr*

Voici comment rendre une définition facile à retenir

Trouvez les mots clés de la définition :

Anémie : "État morbide dû à un appauvrissement du sang dans lequel on constate une diminution du nombre des globules rouges, et qui se manifeste notamment par une pâleur extrême de la peau" Source cnrtl.fr

Grâce à ces mots clés, vous pouvez maintenant associer des images pour simplifier la définition



Mémoriser les formules de maths

L'une des questions que les étudiants me posent souvent est comment retenir les formules de maths. J'ai longtemps galéré aussi pour retenir ces f***** formules. Après de nombreux essais de mémorisation par cœur j'ai pu trouver un moyen efficace et rapide d'y arriver.

J'ai pris une formule classique : $(a + b)(a - b) = a^2 - b^2$

Mais la méthode fonctionne avec n'importe quelle définition

De nouveau, vous allez associer chaque symbole à une image.

Comment faire ?

Je vous propose différentes associations pour chaque symbole mais vous pouvez choisir ceux qui vous plaisent

Les parenthèses : représentent des parents

La lettre a : un ado

La lettre b : un bébé

Les signes + et - : + représente un sentiment positif (heureux) - un sentiment négatif (triste)

Le signe = : peut représenter un mur

Le carré : est une boîte en carton

Qu'est-ce que ça donne ?

Quand le père d'un ado et d'un bébé heureux rencontre la mère d'un ado et d'un bébé tristes, ils décident de mettre de l'autre côté du mur l'ado dans une boîte en carton et le bébé triste dans une boîte en carton

Voici encore quelques conseils

- ✓ Ne vous préoccupez pas du sens de vos histoires, ça n'a aucune importance. Plus vous répétez régulièrement au début, plus la mémorisation deviendra facile.
- ✓ Choisissez vos propres associations et quand vous mémorisez une formule, visualisez l'histoire sans vous intéressez à la formule mathématique.
- ✓ Cette méthode vous permet aussi de mémoriser des formules bien plus complexes.

LES HABITUDES FACILES A ADOPTER : POUR MEMORISER A LONG TERME



Maintenant que vous connaissez plusieurs techniques qui permettent de bien mémoriser, je vais vous parler des bonnes habitudes qui permettent d'optimiser vos facultés à mémoriser. En effet, améliorer sa mémoire sur le long terme nécessite une hygiène de vie adéquate. Voici une série de conseils pratiques qui vous permettront d'améliorer considérablement vos facultés sans même vous en rendre compte.

Comment l'alimentation aide votre mémoire



Que ce soit pour améliorer votre concentration ou pour booster votre mémoire, vous devez accorder beaucoup d'importance à votre alimentation. Ainsi, en période de révision, privilégiez les aliments comme le poisson et faites le plein de vitamine B en consommant par exemple des légumes secs, des légumes verts, des champignons, des lentilles, des bananes ou encore des asperges.

Une recherche sur des étudiants new-yorkais a montré que ceux qui prenaient des repas sans arômes artificiels, de conservateurs ou de colorants obtenaient des résultats de 14% meilleurs aux tests de QI par rapport aux les étudiants qui en consommaient.

Vous ne pouvez pas vous concentrer comme vous le voulez si votre organisme n'a pas toute l'énergie dont il a besoin. Donc ne négligez JAMAIS votre alimentation! Quand j'avais 20 ans (c'est peut-être votre âge en ce moment), j'aurais sans doute regardé ce conseil de loin, en me disant que c'était bateau. Et pourtant avec l'expérience, j'ai vraiment réalisé à quel point l'alimentation joue un rôle déterminant dans notre efficacité au quotidien.

Bien manger ne veut pas dire qu'il faut beaucoup manger. Au contraire, ne mangez qu'une quantité suffisante d'aliments, car trop manger va plomber votre énergie à cause de l'effort que devra faire votre corps pour assurer la digestion. L'idéal est de consommer des aliments variés et sains. Privilégiez les fruits et légumes et mangez de temps en temps des aliments qui aident à la concentration entre autres du chocolat, du miel, du thé vert ou encore du guarana. En équilibrant votre alimentation, vous permettez à votre corps de faire le plein d'énergie disponible. Vous pourrez alors réaliser un effort intellectuel important tout en boostant votre état de santé général.

Les bénéfices de l'activité physique pour votre cerveau

Faites également du sport au moins 2 fois par semaine afin d'éliminer le stress et permettre à votre mémoire de mieux fonctionner. Difficile à croire, mais faire du sport vous aide à mieux vous concentrer. En effet, réviser réclame un effort intellectuel important et il arrive qu'on se fatigue rapidement pour perdre ensuite la concentration.

Cette situation m'est arrivée quand j'ai préparé les examens d'entrée à l'université. Mais à l'époque, je faisais faire du footing tous les matins afin d'être prêt pour une compétition de boxe. Quand j'ai commencé à m'entraîner (7 mois avant les examens d'entrée),

j'ai constaté que je me concentrais beaucoup mieux pendant les cours et surtout pendant mes révisions tout en me fatiguant moins vite. À l'époque, je ne cherchais pas à comprendre le pourquoi du comment, mais tout ce que je savais, c'est que j'étais plus efficace à l'école en pratiquant du sport. J'ai ainsi continué à faire du sport et j'ai d'ailleurs réussi haut la main les examens d'entrée.

Quelques semaines après, je me souviens avoir lu dans un livre que faire du sport permettait d'avoir une meilleure circulation sanguine et d'apporter davantage d'oxygène au cerveau. C'est là que j'ai fait le lien entre la mémorisation et le sport. Résultat : on stresse moins facilement et l'on parvient à fournir plus d'effort intellectuel.

Que faire lorsque vous êtes fatigué et que vous devez étudier ?

Sachez que même si vous avez une bonne mémoire, il arrive que vous ne reteniez aucune information après avoir passé plusieurs heures à réviser. La raison est simple : votre corps refuse les efforts intellectuels. Rassurez-vous, cette situation est totalement naturelle. En effet, notre organisme a son propre rythme : c'est ce qu'on appelle les biorythmes. Pour être plus explicite, il arrive dans la journée que notre corps baisse en performance ou refuse tout simplement tout effort (intellectuel ou physique). Si on insiste, on rencontre plus de difficulté.

Pour éviter que ça arrive, apprenez à écouter votre corps. En général, le corps et le cerveau sont plus dynamiques le matin et commencent à se fatiguer l'après-midi. Ainsi, si vous voulez réviser des matières complexes, choisissez la matinée. L'après-midi, révisez les matières que vous aimez et qui ne vous posent pas trop de problème. Ne révisez le soir que si vous êtes obligé. Au cas où vous constatez que vous êtes moins efficace le matin pour réviser, essayez le soir, car comme je l'ai souligné, les biorythmes ne

sont pas forcément les mêmes pour toutes les personnes. Si votre cerveau est plus réceptif la nuit, n'hésitez pas à profiter d'une grasse matinée pour récupérer vos 7h à 8 h de sommeil!

Existe-t-il des pilules pour mémoriser ?

Par contre, sachez que même une alimentation équilibrée n'assouvit pas toujours le besoin énergétique de votre corps. Parfois, vous devez recourir à des compléments alimentaires pour pallier aux carences. Pour mieux vous concentrer lors de vos séances de révision, la prise de certains compléments alimentaires comme le ginkgo biloba peut aider. Celui-ci est connu pour améliorer la circulation sanguine et donc nos capacités cérébrales. Avant de prendre un complément alimentaire, demandez toujours conseil à votre médecin. Ainsi, vous éviterez tout abus et aurez connaissance de la dose de prise idéale.

Entrenez votre mémoire même en vous amusant

Sur l'étudiant malin, nous pensons qu'on peut apprendre autrement qu'à l'école. Notamment en s'amusant. Aujourd'hui, de plus en plus de travaux scientifiques mettent en évidence le rôle des jeux dans le développement des capacités cognitives comme la mémoire et la concentration. Parmi les plus connus, on retrouve bien sûr les mots croisés, les échecs, Tetris ou encore le Rubick's cube, symbole de notre cher logo ;-). La recherche montre que plus vous faites travailler votre cerveau, plus vos capacités de concentration vont s'améliorer.

Pour faciliter ce processus, nous avons compilé une liste de jeux qui peuvent vous aider à améliorer votre mémoire à court et à long terme.

1. LES MOTS CROISES

Les mots-croisés restent l'exercice cognitif par excellence. Les études montrent une forte corrélation sa pratique et un plus lent déclin cognitif. Bref, plus vous pratiquez, moins vite vous risquez de voir vos capacités cognitives décliner. Mais pour que les mots-croisés aient un effet positif sur votre mémoire, il faut que la difficulté soit suffisamment élevée par rapport à votre niveau. S'ils sont trop simples, vous ne ferez bien sûr pas assez de progrès.

2. LES PUZZLES

Les puzzles sont un bon moyen pour favoriser la mémoire à court terme, puisque votre cerveau doit trier parmi une série de couleurs et de formes afin de reconstituer une image visuelle. Plus il y a de pièces différentes plus votre cerveau doit travailler et plus la bénéfices pour votre mémoire sont importants. Vous pouvez essayer les puzzles gratuitement [ici](#).

3. LE SUDOKU

Ce jeu est présent gratuitement dans les journaux depuis des années. Le principe de base est simple, vous devez remplir la grille avec une série de chiffres tous différents, qui ne se trouvent jamais plus d'une fois sur une même ligne, dans une même colonne ou dans une même sous-grille. En ayant à garder une série de chiffres en tête, vous faites travailler fortement votre mémoire. Voici où trouver des [sudokus en ligne](#)

4. LES ECHECS

Les échecs sont certainement l'un des jeux les plus stimulants sur le plan intellectuel, même si les nouveaux joueurs comptent souvent sur la mémoire à court terme pour préparer leur prochain déplacement sur le plateau. Les joueurs plus expérimentés ont compris qu'ils devaient développer des stratégies de mémorisation à long terme pour devenir meilleurs.

5. LE YOGA DU CERVEAU

Tendez votre bras gauche, fermez un poing et dépliez votre pouce. Faites la même chose avec le droit mais dépliez seulement votre petit doigt et pas le pouce. Ensuite, faites l'inverse. Le petit doigt à gauche et le pouce à droite. Pas si simple? Cet exercice de coordination stimule et renforce les connexions neuronales, ce qui améliore à la fois la mémoire et d'autres fonctions cognitives.

Conclusion :

Si vous avez lu ce guide en entier, félicitations ! Vous avez sûrement compris qu'apprendre à se concentrer et à mémoriser implique de la volonté et surtout une pratique régulière au début pour créer une routine de bonnes habitudes.

Ce qui est rassurant, c'est qu'une fois qu'on a acquis toutes les techniques qui permettent d'y arriver et qu'on parvient à se concentrer et à mémoriser plus facilement, étudier devient un réel plaisir. Tous les problèmes rencontrés se transforment en défi à relever et la réussite est particulièrement gratifiant.

*Votre avis sur ce guide m'intéresse, c'est grâce à vous
que je pourrai encore l'améliorer.*

Je donne mon avis