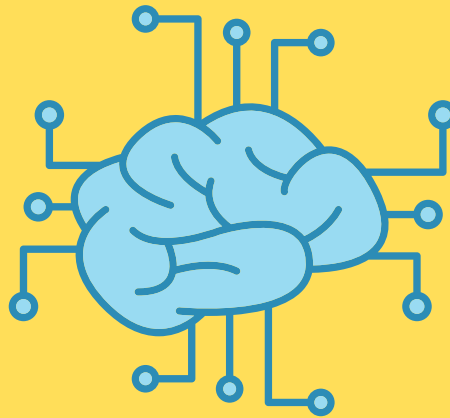


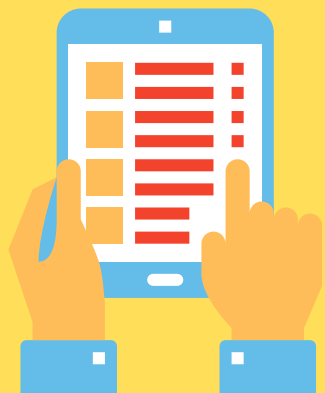
Apprendre **Avec** **Efficacité**

PRINCIPES & STRATÉGIES



Anna Le Marchand
Neuropsychologue

Anissa Bilal
Neuropsychologue

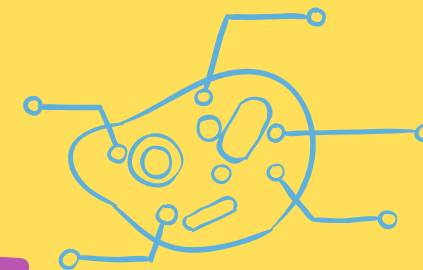


Se documenter sur le sujet
Consulter des ressources vidéos

RELIER

1

COMPRENDRE



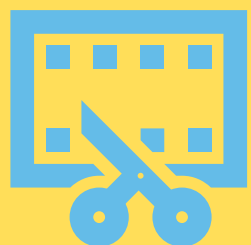
Faire des schémas

VISUALISER



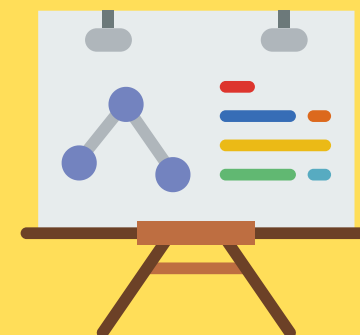
Pas de mémorisation sans
compréhension des informations

SYNTHETISER



Ne garder que l'essentiel

ORGANISER



Faire des cartes mentales



5 min



Même 5 minutes d'étude ou d'entraînement avant de dormir permettent de stimuler la pousse des connexions

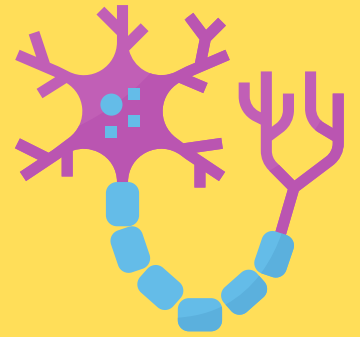
STIMULATION

2

DORMIR

Les connexions dans la mémoire poussent et se solidifient pendant le sommeil

CONNEXIONS



Multiplication des synapses

EFFICACITE



Favoriser le sommeil profond :

- Heures de sommeil avant minuit
- Bien se dépenser physiquement dans la journée

ZzzZ

RENFORCEMENT



Dormir entre les sessions d'apprentissage permet de ne plus oublier



Essayer de retrouver les réponses en creusant dans sa mémoire

SE TESTER

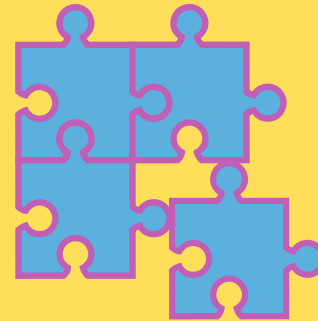
PARTAGER



Expliquer et partager ce que l'on a compris à quelqu'un d'autre

3

CONSOLIDER



DISTRIBUER

ECRIRE



Le mouvement permet de renforcer la trace mnésique



20 min

Ne pas passer plus de 20 minutes sur un sujet