

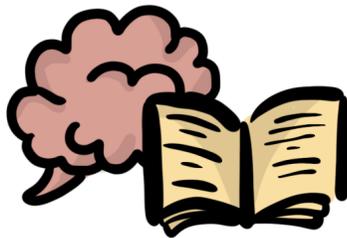
Réviser efficacement

1. Comprendre comment fonctionne notre cerveau

Il existe 3 types de mémoire qui interviennent après la stimulation de notre cerveau :



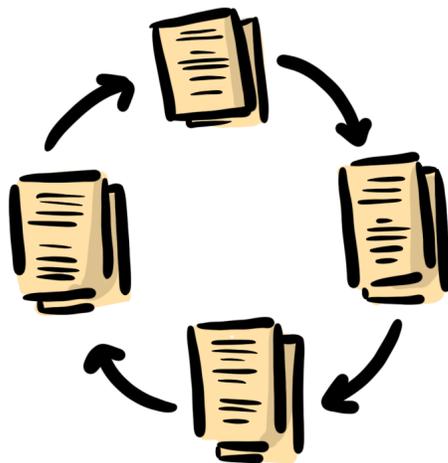
Mémoire sensorielle



Mémoire de travail

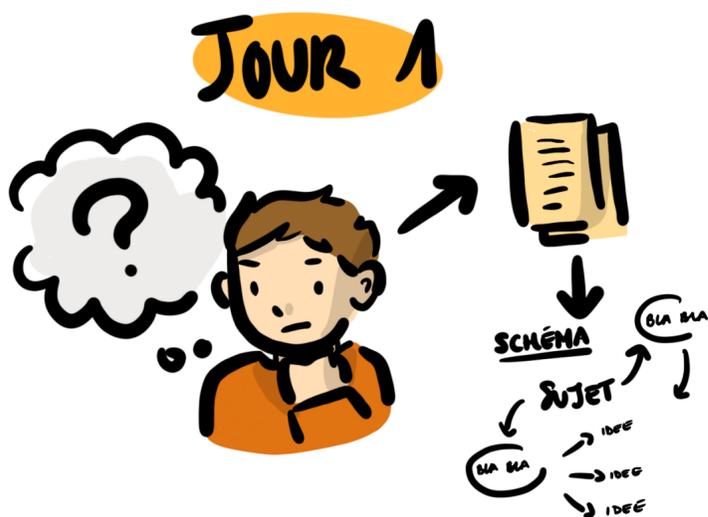


Mémoire à long terme



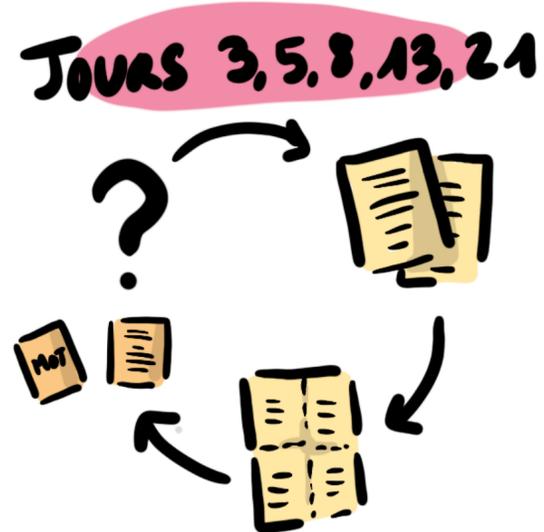
Les répétitions régulières permettent de mémoriser efficacement et de réduire la « courbe de l'oubli »

2. Booster sa mémoire au moment des révisions



Le 1er jour des révisions :

Faire le point sur ce que l'on a retenu des enseignements, comparer cela à ses notes et les relire.
Réorganiser ses cours sous forme de fiches de révisions ou encore de schémas ou de mindmaps



Les 3e, 5e, 8e,

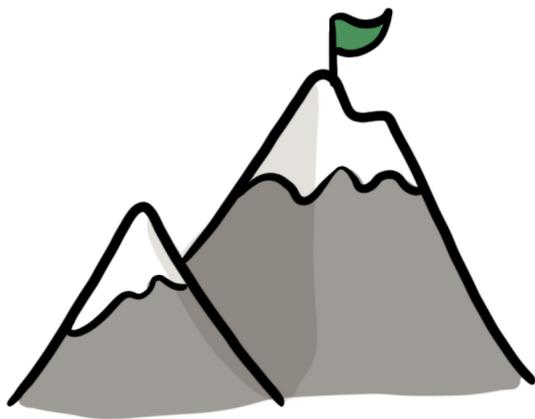
13e, 21e jours des révisions : réactiver ses connaissances, comparer cela à ses fiches de révisions, découper les informations et créer des flash cards

Top 3

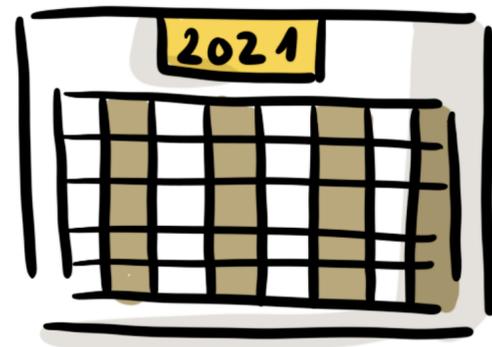
des bonnes pratiques

Réviser efficacement

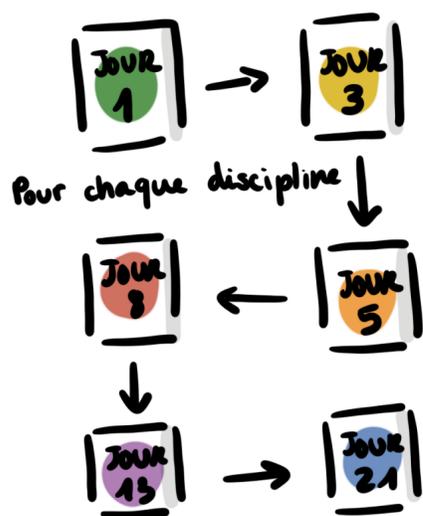
3. Bien organiser ses révisions



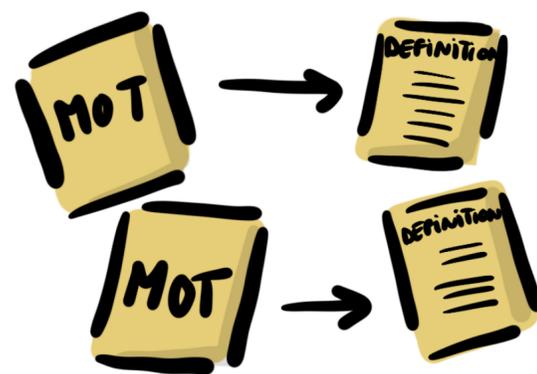
Inscrire ses révisions dans une stratégie globale



Créer un calendrier de révisions et planifier chaque journée de révision



Garder en tête les découpage 1er / 3e / 5e / 8e / 13e / 21e jours de révisions et l'appliquer à chaque discipline



Ne pas hésiter à créer des flash-cards, sur papier ou en version numérique, afin de pouvoir s'auto-interroger et valider ses connaissances