



## CHAPITRE 7

*Je mémorise mon cours pour pouvoir l'utiliser*

Pour apprendre un cours, la première chose, c'est de savoir pour quoi, dans quelle perspective tu l'apprends. **Le projet est très important.** Si tu apprends ton cours pour la prochaine colle, tu l'auras oublié juste après. Le cerveau est efficace, il met aux oubliettes de la mémoire les informations dont il n'a plus besoin.

Alors pour quoi veux-tu apprendre ton cours, pour quand ? **Le cours, en classe préparatoire, tu vas l'apprendre « pour les concours », et pour t'en servir pour résoudre les exercices, les problèmes, tout au long de tes deux années.** Le cours, c'est les définitions, les théorèmes, mais aussi les exemples, les exercices d'application. Et certains des exercices vus en cours.

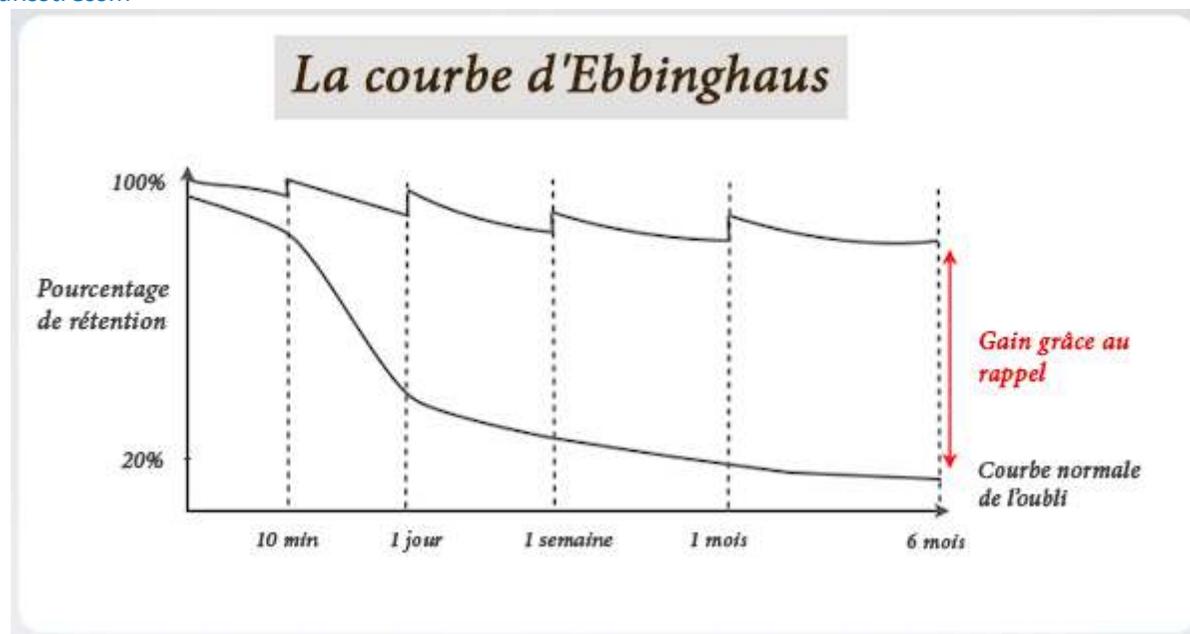
Souvent, les élèves, pour apprendre leur cours, ils commencent par le relire. Est-ce ton cas ?

Si tu fais cela directement, cela ne va pas très efficace. En effet, il est parfaitement possible de lire son cours en mode « pilote automatique ». De plus s'il est bien fait, ce qui est souvent le cas, tu seras pris dans la logique, tu auras l'impression de comprendre. Mais comprendre n'est pas apprendre !

**Apprendre nécessite un effort, un travail spécifique.**

**Avant de lire ton cours, prends une feuille blanche et note dessus le maximum de choses dont tu te souviens.** Eventuellement tu peux commencer à organiser les éléments dont tu te souviens. Pas la peine d'écrire toute la définition, si tu sais de quoi il s'agit. En tout cas, ce qu'il y aura sur cette feuille, c'est tout que tu as à ta disposition, si tu devais faire un exercice tout de suite. Au début, tu vas trouver que ce n'est pas grand-chose... Il est important d'affronter cette réalité. D'autant plus que tu vas pouvoir rapidement y remédier.

**Il te faut connaître le phénomène de l'oubli.** Ce phénomène est bien étudié et sans doute tu l'as déjà expérimenté. Essaie de raconter un film quand tu sors du cinéma, ou le lendemain, ou la semaine d'après. Tu auras oublié plus de 80% de l'information. C'est normal ! Et c'est tant mieux. C'est le côté « efficace » du cerveau. Imagine ta vie si tu te rappelais tout en détail !



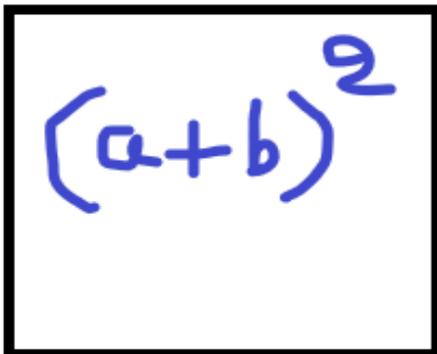
Après avoir passé un moment à te rappeler le plus de choses possibles, **tu peux sortir ton cours et le lire, mais cette fois tu seras plus actif**, tu vas chercher s'il manque des choses sur ta feuille, si tu as les bonnes notions derrière les mots que tu as écrit. Tu peux même le lire à voix haute, pour t'entendre, ce qui peut permettre de le retrouver de cette façon aussi. Ce qui est primordial dans cette étape, c'est d'être engagé, actif.

**Puis, ensuite, pour mémoriser, il faut transformer.** C'est pour cela qu'il faut faire une fiche. Ou un dessin, ou une carte mentale. De plus, cette fiche te servira de boîte à outil pour faire tes exercices. N'hésite à être imaginatif et créatif. Inutile de recopier mot pour mot les définitions du cours (en général tu les connais). Mets des exemples d'applications, de situations dans lesquelles ces notions servent. Nous verrons au chapitre 8 « je comprends les notions mathématiques avec les 5 questions » un canevas pour la construire.

Tu peux aussi te faire **une liste de questions-réponses**, qui te permettront d'accéder à ton cours. Sur une colonne tu écris les questions, sur la colonne en face les réponses, et tu révises en cachant une colonne. Tu peux cacher aussi la colonne des questions, et avec les réponses retrouver les questions ! C'est intéressant aussi.

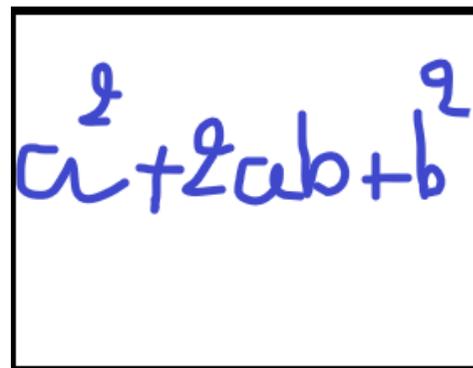
Il y a aussi la technique des « cartes-mémoires ». C'est utile pour les formules. Pour une égalité par exemple :

**Recto :**



$$(a+b)^2$$

**Verso :**



$$a^2 + 2ab + b^2$$

Il va falloir pendant les premiers temps, répéter ces actions, utiliser tes fiches régulièrement, te poser des questions et chercher les réponses. Tu peux le faire à voix haute, tu peux le faire en chantant, y associer des images amusantes ou loufoques.

Une fois cette fiche construite, il faut t'imaginer en train de t'en servir, en devoir surveillé, pour faire des exercices, en colle... **Et bien sûr t'imaginer en train de réussir !**

Il te faudra faire des réactivations régulières, en reprenant tes fiches et tes cartes mémoires, en suivant le même protocole (avant de les relire repense-s-y sans support).

**L'apprentissage passe par la répétition.**

**Associe le cours et les exercices, en insistant sur le lien entre les deux.** Quand tu reprends tes exercices, tu peux les refaire sans regarder la correction, je te conseille de les refaire en utilisant tes fiches d'ailleurs, cela te permettra de voir si elles sont bien faites. Mais à la fin de chaque exercice, note, remarque, les théorèmes que tu as utilisés. Quelles sont les questions, les mots clés, le contexte qui font penser à tel ou tel théorème ? A la fin de chaque exercice, essaye de le résumer en une phrase. Imagine quelques indications que tu pourrais donner à un camarade pour qu'il le fasse, sans que tu le fasses à sa place. Demande-toi s'il ressemble à d'autres exercices que tu connais.

**Pendant le sommeil, le cerveau trie et décante les informations.** Ce qui est justifié biologiquement par l'activité durant le sommeil des protéines inhibant l'oubli. Chaque soir, avant de t'endormir, demande-toi « qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ? ».

Si tu dois choisir entre travailler et dormir, dors ! Le sommeil est fondamental dans l'apprentissage.

**Tu vas objecter que cela va prendre du temps. En effet !** Surtout au début. Mais tu ne peux pas en faire l'économie. C'est une habitude à prendre.

En regardant la courbe de l'oubli, tu comprends pourquoi tu dois faire, le soir même, un premier travail d'apprentissage du cours, puis le lendemain ou le surlendemain, puis le week-end qui suit. Si tu attends trop longtemps, le travail de rappel sera plus difficile. Ensuite, il te suffira de faire des réactivations rapides, régulièrement.

Pour résumer, en m'inspirant de l'article paru dans « Cerveau et intelligence » en janvier-février 2019, « Boostez-vos capacités », voici les 6 étapes de la mémorisation :

1. **Mettre en mémoire le plus tôt possible.**
2. **Être engagé activement (lire un cours une fois ne suffit pas).**
3. **Trouver des codes précis, élaborés et variés pour placer les informations en mémoire.**
4. **Organiser l'information (retenir le plan, le titre...)**
5. **Trouver des étiquettes, des procédés mnémotechniques pour les passages les plus difficiles.**
6. **S'entraîner : réciter, se faire interroger, se poser des questions,... le plus grand nombre de fois possible.**

