

Séquence Je muscle mon cerveau Séance 2 Je mémorise mes cours



Utiliser la méthode des catégories

Quand on doit apprendre une liste de mots, on peut essayer de les classer en catégories.

banane

vélo

rouge

fraise

voiture

vert

pomme

bleu

avion

= 9 mots retenir

banane

fraise

pomme

rouge

vert

bleu

vélo

voiture

Avion

= 3 «mots» à retenir



À toi de trouver des points communs → personnalise tes listes !



Composer des phrases

Utilise la **première lettre** de chaque mot à retenir (dans l'ordre) et compose toi-même ta **phrase**.



Fais preuve d'**imagination** !

Voici quelques exemples :

- Conjonctions de coordination : mais où est donc Ornicar ?
- Ordre des planètes : Me Voici Tout Mouillé. J'ai Suivi Un Nuage (Mercure, Vénus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune)



Utiliser la méthode le palais de la mémoire

Le palais de la mémoire correspond à un **lieu** que tu connais parfaitement (ta chambre par exemple). Dans ce lieu, tu vas stocker les **informations** que tu souhaites retenir. Tu **associes** mentalement un élément du lieu que tu as retenu (le bureau dans ta chambre) + l'information que tu souhaites retenir, par exemple les Mérovingiens.



Il faut que l'association soit exagérée ou décalée ou originale afin qu'elle marque ton cerveau !
Et si un Mérovingien était assis sur ton bureau par exemple.

Un lieu

1.
2.
3.
4.

Les dynasties de France

1.
2.
3.
4.

