|  |  |
| --- | --- |
| **Coach à l’apprentissage**(Aide aux études)Local 172, MCHcoach@umoncton.ca(506) 858-3708<https://www.umoncton.ca/umcm-reussite/methodes-detudes>Une image contenant dessin, illustration, clipart, croquis  Description générée automatiquementImage par Storyset/Freepik**«**Bulle narrative rectangulairePour être efficace dans ses études et avoir de meilleurs résultats dans ses examens, il ne s'agit pas nécessairement d'étudier plus ; il faut plutôt savoir étudier mieux!**«** (Bégin, 2014, p. 141) | MÉMOIRE, ÉTUDE ET STRATÉGIES EFFICACESPour plusieurs étudiant.es, la source de leurs difficultés n’est pas un manque d’effort ou des capacités intellectuelles inférieures, c’est plutôt l’efficacité. C’est-à-dire, que les stratégies utilisées pour apprendre sont peu efficaces. Voici quelques conseils afin de t’aider à maximiser l’efficacité de ta mémoire tout en développant des stratégies d’apprentissage qui te permettront de mieux réussir tes examens. Mémoire à court terme et mémoire à long terme**La mémoire à court terme** (ou mémoire de travail): un espace de mémoire où l’information est traitée et analysée. Il peut s’agir d’information extérieure, comme les notions enseignées par le professeur.e, ou des informations intérieures, comme ses pensées. * Durée limitée : les informations ne sont retenues que pour quelques secondes à quelques minutes.
* Espace limité : retient qu’une petite quantité d’information à la fois (entre 5 et 9 éléments). L’information se remplace au fur et à mesure.

**La mémoire à long terme**: espace de mémoire où l’information peut être entreposée, après avoir été traitée et analysée dans la mémoire à court terme. * Requiert certaines conditions afin d’effectuer le transfert des informations.
* Est idéale pour l’étude des examens universitaires.
* Durée illimitée : la rétention des informations peut être d’une durée illimitée lorsque celles-ci sont bien organisées dans le cerveau.
* Grande capacité d’espace : Entrepose et retient une grande quantité d’informations.

Si les informations dans la mémoire à court terme n’ont pas bien été transférées dans la mémoire à long terme, elles seront oubliées. Lorsque la seule stratégie pour étudier utilisée est celle de relire ses notes et les répéter dans sa tête, l’oubli est très fréquent.  |

## Étudier pour retenir

Afin de maximiser l’efficacité de ta mémoire à long terme, adopte les tâches d’apprentissage suivantes durant ton étude :

* **Détermine l’information à retenir** : le cerveau ne peut pas tout retenir, réfléchis et sélectionne l’information à maîtriser en consultant le plan de cours, tes notes de cours et le professeur.e.
* **Divise ta matière en petites parties et révise-la**: le cerveau retient mieux des petites quantités d’informations. Concentre-toi sur une section à la fois et révise afin de renforcer ta mémoire.
* **Prends des pauses** : le cerveau fonctionne mieux lorsque tu lui accordes un temps de repos entre tes blocs d’étude. Prévois des pauses de 10 minutes pour chaque heure d’étude.
* **Distribue tes périodes d’études dans le temps** : le cerveau retient mieux l’information lorsque du temps s’écoule entre les périodes d’étude. Par exemple, répartir 6 heures d’étude sur deux semaines est préférable qu’étudier pendant 6 heures une seule fois.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Étudier tout au long de la sessionAfin de maximiser ta réussite aux examens, il est préférable d’étudier tout au long de la session. En révisant régulièrement ta matière, ton cerveau retiendra **environ 80 % des notions** à l’étude. Tandis que si tu ne révises pas durant la session, ton cerveau ne **retiendra qu’environ 20 % de la matière** (voir le document *Processus d’étude active* pour plus d’informations).Voici comment faire : * Prépare régulièrement tes cours à l’aide du processus d’étude active, recommandé à l’uni-versité.
* Révise tes notes de cours dans les 24 premières heures suivant le cours.
* Planifie des périodes d’étude pendant la semaine (surtout pour les cours où tu dois retenir beaucoup de matière).
* Gère ton temps de manière efficace à l’aide des outils comme: l’agenda, le calendrier et la grille horaire. (Voir le document *Gestion du temps* pour plus d’informations).
 | Stratégies d’apprentissage**L’élaboration*** Pose-toi des questions par rapport à la matière (quelle est l’idée principale de ce paragraphe? Pourquoi cette formule est utilisée dans le contexte A, mais qu’une différente formule est utilisée dans le contexte B? Etc.)
* Situe l’information dans son contexte. Réfléchis au rôle qu’elle joue et aux liens existants entre les notions. Comment elles interagissent entre-elles? Comment sont-elles similaires ou différentes?
* Trouve des exemples concrets et pratiques en lien avec la matière.
* Trouve des liens entre les notions vues en classe et tes souvenirs. Comment s’appliquent-elles à ton quotidien ou tes expériences personnelles?

**La répétition :** le cerveau accorde une importance à ce qui est répété. Récite ta matière à plusieurs reprises, à quelques jours d’intervalle et varie l’ordre dans lequel tu étudies les concepts. **L’organisation de l’information** : le cerveau retient mieux lorsqu’il doit manipuler l’information et lorsqu’il est en mesure de la catégoriser. Réorganise la matière à l’aide de schémas, de tableaux synthèses, de cartes conceptuelles, de lignes du temps, etc. (Consulte le document *organiser tes connaissances pour mieux étudier* pour de l’information supplémentaire).Exemples :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Formule | Utilisée dans quel contexte? | Exceptions | Exemple | Autre |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Intégrer les formules ou les démarches dans un tableau peut aider à les différencier les unes des autres.**Les systèmes mnémotechniques** : le cerveau retient mieux un grand nombre d’informations lorsque tu emploies des aide-mémoire. * Les acronymes et les acrostiches : Utilise la première lettre des notions à retenir pour créer un mot (acronyme) ou une phrase (acrostiche) qui serviront de rappel.

Exemple :(L’ordre des opérations)*PEMDAS* → **p**arenthèse, **e**xposant, **m**ultiplication et **d**ivision, **a**ddition et **s**oustraction.(Le système tégumentaire)*Le pélican et le chat ont glissé sur cette section* → la **pe**au, les **ch**eveux, les **on**gles, ainsi que les **gl**andes **su**doripares et **sé**bacées. |

* Les associations : Accroche la nouvelle information à celle déjà connue. Le cerveau retient mieux l’information lorsqu’il a des points de références. Ces associations peuvent se faire sous divers formats, par exemple :

 « Les trois couches de la peau sont l’épiderme (la couche du dessus), le derme (la couche intermédiaire) et l’hypoderme (la plus profonde). »

* Je sais que le derme est la couche du milieu, mais comment s’appellent les autres ? Laquelle est au-dessus du derme et laquelle est en dessous ?

*Association auditive/sonore*

* **Épi**(derme) – comme épis de blé d’Inde (maïs)
* **Hypo** (derme) – comme hippopotame

*Association visuelle (image mentale)*

|  |  |
| --- | --- |
| *Illustration d'un hippopotame avec le mot « Derme» sur le dos. Au-dessus du mot est un épi de maïs.*  | Si l’hippopotame était au-dessus, il écraserait le maïs. L’hippopotame est dessous, donc l’hypoderme est la couche la plus profonde et l’épiderme est la couche la plus à la surface. |

*Association avec ses sens*

Je veux mémoriser la formule pour le principe fondamental de la dynamique:

f=ma (Un **f**acteur dans une **m**aison **a**bandonnée)

* visualiser le facteur dans la maison
* sentir l’odeur de poussière
* entendre le bruit du plancher qui grince
* ressentir les toiles d’araignée collantes sur son bras

*Association avec une expérience personnelle*

« […] problème lié à la communication. Le message que reçoit l’interlocuteur sera interprété selon sa propre conception de la réalité et ses cadres de références. » (Joly, 2009)

* Ça me rappelle la fois où j’avais eu un malentendu avec mon ami d’un autre pays. J’interprétais son ton de voix comme un signe de frustration, alors que chez lui ce ton de voix n’indiquait rien de particulier.
* Analogie : trouver des similitudes ou créer un rapprochement entre deux éléments différents. Par exemple :

« […] ce trajet se fait par les nerfs, ce terme étant utilisé pour désigner un regroupement d’axones réunis dans un même faisceau »

* Comme un regroupement de fils qui composent un câble électrique. (Parent et Cloutier, 2017, p. 47).
* Histoire : créer une histoire avec les notions à retenir. Imaginer un personnage qui part à l’aventure et dont les arrêts sur son chemin servent de repères pour les notions à retenir. Par exemple :

Équation comptable → Actif = passif + capitaux propres

* Puisque les citoyens étaient **passifs**, les rues de la capitale étaient sales. Le maire a décidé d’organiser une journée de nettoyage dans la ville. La **capitale** est devenue **propre**. Après ce jour, les citoyens sont devenus pro**actif** afin de maintenant leur ville dans un bon état.

**La récupération** : Entraîne-toi à récupérer les connaissances dans ta mémoire en tentant d’expliquer ou d’écrire les concepts étudiés sans te référer à tes notes. La récupération peut se faire sous divers formats, tels que :

|  |  |
| --- | --- |
| * Simuler un examen en se créant des questions avec les notions.
* Pratiquer avec des examens antérieurs ou des exercices supplémentaires.
* Se poser des questions d’examen entre collègues.
* Pratiquer avec des cartes mémoires.
* Etc.
 | Une image contenant ordinateur, multimédia, affichage, écran  Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.DéfinitionsStress : réaction de l’organisme face à une menace immédiate.Retour avec un remplissage uniAnxiété : réaction de l’organisme face à une menace anticipée.1. Quelle est la différence entre le stress et l’anxiété?
2. Explique comment le stress peut être utile.
3. Comment le stress peut-il entraîner des effets néfastes sur la santé?
 |

**Enseigner** : Imagine que tu enseignes les notions à une classe fictive. Pouvoir expliquer les notions dans ses propres mots est un signe de compréhension. Assure-toi d’enseigner à voix haute (le dire dans sa tête n’est pas suffisant).

**Exercices entremêlés** : Mélange ou varie les concepts, les notions ou les exemples. C’est-à-dire, évite d’étudier les notions dans le même ordre chronologique à chaque fois (chapitre 1, chapitre 2, chapitre 3, etc.). Pour les cours à résolution de problèmes, effectue aléatoirement les exercices suggérés, soit évite de résoudre tous les exercices du même type un à la suite de l’autre avant de passer à un autre type d’exercice. Par exemple :

 (sujets à étudier)

 ABC ABC ABC CBA ABC BCA

Sources

Bégin, C. (2014). *Devenir efficace dans ses études*. Chronique sociale.

Brown, P. C. (2014). *Make it stick : the science of successful learning*. The Belknap press of Harvard University press.

Escudier, F. et Debas, K. (2020). *Savoir apprendre pour réussir: les meilleures stratégies d'études validées par la science*. Pearson/ERPI.

Joly, B. (2009) . *La communication.* De Boeck Supérieur. <https://shs.cairn.info/la-communication--9782804159740-page-7?lang=fr>.

Newport, C. (2007). *How to become a straight-A student*. Three rivers press.

Parent, G. et Cloutier, P. (2017). *Initiation à la psychologie.* (3e éd.). Chenelière Éducation

Weinstein, Y., Smith, M. et Caviglioli, O. (n.d.). *Six Strategies for Effective Learning*. Learningscientists.org



Août 2025