

ÉTUDE TOUT AU LONG DE LA SESSION

Afin 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 dépliant « *Processus d'étude actif* » pour plus d'informations). Voici comment faire :

- * **Prépare régulièrement tes cours** à l'aide du processus d'étude actif recommandé à l'université.
- * **Révise tes notes de cours** dans les 24 premières heures suivant le cours.
- * **Planifie des périodes de révisions supplémentaires** 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 suivants : l'agenda, le calendrier mensuel et la grille-horaire (voir le dépliant « *Gestion du temps* » pour plus d'informations).
- * **Planifie des périodes d'étude plus intense** une à deux semaines avant la date de ton examen (voir le dépliant « *Préparation et passation des examens* » pour plus d'informations).

ATTENTION : OBSTACLES NUISIBLES À L'ÉTUDE ET LA MÉMORISATION!

Afin de profiter pleinement de l'efficacité de ta mémoire, il est important de tenir compte de certains facteurs qui pourraient nuire à ta capacité d'étude :

1. **Les facteurs physiologiques** : la fatigue, le manque d'activité physique, une mauvaise alimentation, un problème de santé, etc.
2. **Les facteurs environnementaux** : les distractions externes (bruits ambiants, textos, réseaux sociaux, courriels), l'environnement d'étude, un faible éclairage, etc.
3. **Les facteurs psychologiques** : le manque de confiance, l'anxiété, le stress, la perte de motivation, l'agitation mentale, etc.

Pour obtenir de l'aide afin de surmonter ces obstacles, consulte les services suivants :

- * Le Service d'orientation : orientation@umoncton.ca, local C-101 CÉ
- * Le Service de psychologie : psychologie@umoncton.ca, local C-101 CÉ

Référence :

Bégin, C. (1992). *Devenir efficace dans ses études*. Laval, QC : Éditions Beauchemin Itée.

Révisé juin 2022

MÉMOIRE ET ÉTUDE



Coach à l'apprentissage

Service d'appui à la réussite et de soutien à l'apprentissage

coach@umoncton.ca

174 MCH

www.umoncton.ca/umcm-appuisoutien/programme-appui



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

MÉMOIRE ET ÉTUDE

SAVAIS-TU QUE...

...la mémoire à long terme peut stocker une **quantité illimitée** d'informations? Il suffit de savoir comment **bien l'utiliser** afin de profiter pleinement de ses capacités!

Voici quelques conseils afin de t'aider à maximiser l'efficacité de ta mémoire tout en développant des stratégies d'étude qui te permettront de mieux réussir tes examens :

MÉMOIRE À COURT TERME ET MÉMOIRE À LONG TERME

Mémoire à court terme :

- Est utile à la lecture, la prise de notes et la résolution de problèmes
- Analyse et traite l'information qui provient de l'extérieur (notions enseignées par la professeure ou le professeur) tout comme celle qui provient de l'intérieur (tes pensées)
- Limite de stockage (quelques secondes à quelques minutes)
- Retient une petite quantité d'informations à la fois (5 à 9 éléments)
- Contient peu d'espace (l'information se remplace au fur et à mesure)
- Peut être facilement distraite

Mémoire à long terme :

- Entrepasse et retient un grand nombre d'informations
- Requiert certaines conditions afin d'effectuer le transfert des informations
- Possède une durée illimitée de rétention lorsque les informations sont bien organisées dans le cerveau
- Est idéale pour l'étude des examens universitaires.

L'IMPORTANCE D'ACCORDER UN SENS À LA MATIÈRE

Le cerveau retient mieux ce qu'il juge **nécessaire et utile**. Voici 3 façons d'accorder un sens à la matière :

1. **Pose-toi des questions par rapport à ta matière** (p. ex. : quelles sont les différences entre la mémoire à court terme et la mémoire à long terme?).
2. **Situe l'information dans son contexte et donne-lui un sens** (p. ex. : réfléchis au rôle qu'elle joue et à quoi elle se rattache, consulte le plan de cours, etc.).
3. **Trouve des exemples concrets et pratiques en lien avec ta matière** (p. ex. : consulte la professeure ou le professeur, assiste au tutorat et aux centres d'aide, discute avec tes collègues, fais tes lectures, etc.).

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 la professeure ou le professeur.
- **Répète ton information** → 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.
- **Accroche la nouvelle information à celle déjà connue** → le cerveau retient mieux l'information lorsqu'il a des points de références.
- **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.
- **Crée des liens entre l'information** → le cerveau retient mieux lorsqu'il voit et comprend les relations entre les notions.
- **Utilise des images mentales, des schémas, des tableaux synthèses ou des lignes de temps** → le cerveau retient mieux lorsqu'il doit manipuler l'information et lorsqu'il est en mesure de la catégoriser.
- **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.
- **Utilise des systèmes mnémotechniques** → le cerveau retient mieux un grand nombre d'informations lorsque tu emploies des aides mémoires (p. ex. : acronymes, acrostiches, associations, histoires, chansons, rimes, récitations).

Conseils pertinents à l'étude :

- * **L'importance de VARIER tes tâches d'apprentissage** : le cerveau retient mieux lorsque tu demeures active ou actif dans tes apprentissages. Planifie d'étudier à l'aide des différentes activités d'étude retrouvées dans la liste ci-dessus.
- * **N'oublie pas de TESTER ta mémoire** : le cerveau peut te jouer des tours! Tente d'expliquer ou d'écrire les concepts étudiés sans te référer à tes notes.

Il ne suffit pas de **relire ses notes** et de se **répéter mentalement** la matière pour étudier efficacement. Il faut aussi savoir bien la **traiter** et faire **l'équilibre entre la compréhension et la mémorisation** des concepts (Bégin, 1992).