0:00

depuis que l'école existe on explique

0:02

aux élèves ce qu'ils doivent apprendre

0:03

mais jamais comment apprendre

0:05

du coup les devoirs à la maison sont

0:07

souvent source de conflit entre les

0:09

parents et leurs enfants

0:11

peut-être avez-vous déjà connu cela je

0:14

suis estelle jaouen experte en soutien

0:16

scolaire et technique de mémorisation

0:18

dans cette vidéo je vais partager avec

0:21

vous les astuces que j'utilise avec mes

0:24

élèves pour apprendre une leçon en un

0:25

temps record et sans trous de mémoire le

0:28

jour de l'évaluation

0:30

après 7 années d'expérience je peux

0:33

d'ores et déjà vous dire que cette

0:34

méthode a fait ses preuves avec des

0:36

notes qui augmente entre deux et six

0:38

points sur vingt de plus sur les copies

0:41

prenons l'exemple d'une leçon d'histoire

0:43

à prendre pour un contrôle annoncée dans

0:45

trois jours bien souvent l'élève prend

0:48

son cahier et lit attentivement le court

0:50

puis le relie deux trois fois hélas

0:53

l'impression de tout connaître

0:54

mais voilà le jour j il a oublié une

0:57

bonne partie de sa leçon de nombreux

0:59

trous de mémoire des explications

1:01

hasardeuses les informations n'ont pas

1:03

été bien mémorisé on pense que l'on a

1:06

tout simplement pas une bonne mémoire

1:07

alors qu'il n'en est rien soyez

1:10

méthodique et les résultats seront beau

1:11

fixe et le moral aussi

1:13

les plus motivés réaliseront des fiches

1:16

de révision le problème est que la

1:18

rédaction de celle ci est souvent

1:20

chronophages

1:20

en plus elles ne sont qu'une synthèse du

1:23

court et de nombreuses informations

1:24

jugées moins importantes ne sont pas

1:27

indiqués ce qui pourrait vous faire

1:28

perdre de précieux points et le vrai

1:31

problème à savoir comment apprendre vite

1:34

et bien

1:34

n'est toujours pas résolue donc pour

1:38

éviter toute frustration inutile

1:40

progresser et rester motivé je vous

1:43

propose d'appliquer des techniques

1:44

puissante et simple à mettre en place

1:47

pour toutes le sont sous forme de textes

1:50

accompagnés ou non de schémas et de

1:52

tableau trois étapes sont nécessaires

1:55

tout d'abord des révisions ça se prépare

1:58

cette étape est indispensable pour des

2:01

révisions réussi pour cela vous avez

2:04

besoin d'une marge d'au moins 4,5 cm à

2:07

gauche de votre cours d'un crayon d'un

2:10

surligneurs de crayons de couleurs d'une

2:12

feuille blanche

2:13

d'une paire de ciseaux et d'un rouleau

2:15

de scotch la technique est la suivante

2:18

noté des questions dans la marge afin de

2:20

faciliter les révisions surligner tous

2:24

les mots clés pour mettre en avant les

2:25

informations importantes et avoir des

2:27

repères dans le cours intègre et des

2:30

dessins qui vous aideront à vous

2:31

rappeler beaucoup plus facilement des

2:33

mots de vocabulaire un peu compliqué en

2:35

faisant des associations d'idées

2:37

n'hésitez pas à utiliser des couleurs

2:40

pour les tableaux où les schémas cacher

2:43

les mots à retenir avec des fenêtres en

2:45

papier qui pourront s'ouvrir ou se

2:46

fermer facilement au gré de votre

2:48

progression

2:49

lors de cette étape nous réfléchissons

2:52

écrivons dessinons bref on ne s'ennuie

2:55

pas avec cette méthode nous sommes dans

2:58

l'action et de ce fait le processus de

3:01

mémorisation est déjà en marche et vous

3:04

travailler efficacement et sans même

3:06

vous en rendre compte vous êtes déjà en

3:08

train d'apprendre

3:10

ensuite tout est prêt pour vos révisions

3:13

cacher le court lisez vos questions et

3:16

vérifié au fur et à mesure vos

3:18

connaissances

3:19

repérez les passages un peu moins facile

3:21

et recommencer en moyenne 20 minutes

3:24

sont nécessaires pour tout mémoriser

3:27

non seulement c'est rapide mais en plus

3:29

vous maîtrisez réellement votre

3:31

apprentissage avec cette technique vous

3:34

pouvez facilement mesurer vos progrès et

3:37

ainsi retrouver confiance en vous la

3:40

troisième étape consiste à effectuer des

3:43

répétitions régulières espacées dans le

3:45

temps pour une mémorisation optimale ces

3:49

rappels sont l'assurance de ne pas

3:51

perdre les connaissances au fil du temps

3:53

car comme l'a démontré le psychologue

3:55

allemand hermann et bing gosses dans sa

3:57

courbe de l'oubli la répétition est la

4:00

seule façon donc les l'information dans

4:02

notre esprit sur le long terme

4:04

que vous soyez collégiens lycéens

4:07

étudiants adultes en formation ou

4:10

parents d'élèves venait à la prochaine

4:12

conférence sur la mémoire qui aura lieu

4:14

le 28 janvier prochain à paris je vous

4:18

expliquerai plus en profondeur les

4:20

techniques et astuces que j'enseigne

4:21

pour des résultats qui vont vous

4:24

impressionné je vous présenterai

4:26

également un exemple concret afin que

4:28

vous puissiez vous aussi utiliser cette

4:31

méthode chez vous en toute autonomie

4:34

l'efficacité de cette méthode a été

4:37

testée et validée par mes élèves

4:39

les résultats sont rapides alors vous

4:42

aussi

4:42

apprenez à apprendre vite et bien

4:46

pour réserver votre place dés maintenant

4:47

je vous invite à cliquer sur le lien ci

4:50

dessous

ToutLeçonsVidéos similaires