



Fiche technique. La mémorisation efficace :

- ✓ **On retient si on est en bonne santé (sommeil, fatigue, nourriture)**
- ✓ **On retient si on comprend**
- ✓ **On retient si on révise plusieurs fois en étant concentré**
- ✓ **On retient si on utilise une connaissance et qu'on la réactive souvent**
- ✓ **On retient si on a envie d'apprendre**
- ✓ **On retient si le savoir est associé à une émotion, à une action**
- ✓ **On retient si on récite à haute voix + lire + écouter + écrire**
- ✓ **On retient si on est dans un groupe de pairs qui stimule cet apprentissage**
- ✓ **On retient si on joue pour apprendre**
- ✓ **Plus on apprend, plus on retient. La mémoire est un muscle.**