

## La mémoire

► Il n'existe **pas de « mauvaise mémoire »**, mais plutôt une mémoire non entraînée. À force de l'utiliser, elle devient de plus en plus efficace, surtout **si l'on sait comment l'optimiser**.

Pour mieux apprendre, faites régulièrement du **sport** et **révisez avant de dormir**. En effet, c'est lors du sommeil que le cerveau stocke les informations de la journée.



### Le plus important

Les techniques de mémorisation sont **certes puissantes, mais pas magiques**. Ainsi, vous devrez toujours fournir un certain travail, en particulier **réviser régulièrement** ce que vous avez appris. Sinon, quelque soit la méthode utilisée, vous l'oublierez.

### Le voyage

Le voyage, aussi appelé Loci, est une technique très puissante qui consiste à créer une **histoire mentale** dans laquelle seront placées les informations à mémoriser. **Ces informations seront converties** en images mémorables. Ainsi, les nombres seront par exemple convertis grâce à une **table de rappel**.

### Autres astuces

- Utilisez les **répétitions espacées** : 1h → 3h → lendemain → 2 jours → 1 semaine → ...
- Faites des **mind maps** afin d'avoir une vue d'ensemble et réviser bien plus efficacement.

### Moyens mnémotechniques

- Les acronymes : sigles formés des initiales de plusieurs mots. Par exemple, **GLACEPO** pour les sept péchés capitaux (Gourmandise, Luxure, Avarice, Colère, Envie, Paresse et Orgueil).
- Les acrostiches : phrase entière dont chaque mot commence par la première lettre des mots. Par exemple, l'ordre des planètes avec la phrase « **Mes Vieilles Tantes Mangeaient Jadis Sur Une Nappe Percée** ».