

Les 10 conseils de l'Observatoire B2V des Mémoires pour bien réviser les examens

Le Pr Francis Eustache, neuropsychologue, Directeur d'Etudes à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes (EPHE), Directeur d'une unité de recherche de l'Inserm à l'Université de Caen Normandie (U 1077) et Président du Conseil scientifique de l'Observatoire B2V des Mémoires et Bérengère Guillery-Girard, neuropsychologue, Maître de conférences à l'EPHE, tous deux auteurs de l'ouvrage « La neuroéducation, la mémoire au cœur des apprentissages » (Editions Odile Jacob, 2016) revisitent le fonctionnement de la mémoire avant les examens.

La mémorisation doit être comprise comme un processus en plusieurs étapes, à savoir l'encodage, la consolidation et la récupération.

Voici 10 conseils pour une mémorisation facilitée, à adapter selon l'âge et les habitudes personnelles :

1. **Chronobiologie** : par exemple, la sieste courte de 20 minutes après le déjeuner n'est pas un mythe. La digestion demande de l'énergie et fatigue... Alors écoutez votre corps et évitez les révisions juste après les repas !
2. **Apprentissage distribué** : il est important de fractionner ou de distribuer les épisodes d'apprentissage en tenant compte de nos capacités attentionnelles. Il vaut mieux proposer plusieurs épisodes de révision d'une durée d'une vingtaine de minutes étalés sur plusieurs jours plutôt que de passer beaucoup de temps en un ou deux jours.
3. **Répétition** : plus on répète ou relit le même cours, plus l'information est mémorisée.
4. **Engagement actif** : être actif ou acteur de son apprentissage en s'entraînant avec des exercices par exemple.
5. **Métacognition** : c'est tout simplement « savoir ce qu'on sait déjà » et ce qu'on ne sait pas encore ou faire le point régulièrement sur ses connaissances pour réviser.... Cela permet d'ajuster sa méthode de révisions sur les connaissances qui n'ont pas encore été assimilées.
6. **Richesse de l'encodage** : c'est créer une représentation mentale, pourquoi ne pas y mêler de l'émotion voire même visualiser ce qu'on apprend (par exemple, visualiser la visite d'un musée si toutefois le sujet de révision est de l'histoire). Ces images renforcent la trace dans notre mémoire.
7. **Création d'associations avec des connaissances déjà en mémoire** : mettre en parallèle les connaissances générales que nous avons en mémoire avec les connaissances personnelles (exemple : « Louis XVI est né le 23 août 1754 ». Je fais le lien avec une connaissance personnelle, « ma maman est née le 23 août ». Cette date personnelle m'aide à retenir cette date de l'histoire importante.
8. **Création d'associations avec des représentations déjà en mémoire** : il est également possible de créer des liens avec des images mentales quand l'information s'y prête. La méthode des lieux, par

exemple, consiste à reprendre un espace connu, public ou privé, comme le plan de sa maison, et d'associer mentalement à chaque élément de cet espace une information à mémoriser. Pour restituer les informations, il faudra parcourir l'espace, ici chaque pièce de sa maison, pour réactiver les traces mnésiques associées.

9. **Organisation de l'information** : la création de plans, de tableaux, de frises ou de schémas permet le classement ou la catégorisation des informations clés. Organiser l'information à retenir permet d'orienter donc son attention sur l'information pertinente qui doit être retenue.
10. **Sommeil** : préserver le sommeil en général mais encore plus pendant les révisions. La nuit, notre cerveau revit les épisodes d'apprentissage pour les consolider de manière efficace en mémoire.

L'Observatoire B2V des Mémoires souhaite de bonnes révisions à tous les étudiants qui passent des examens cette année.

A propos de B2V

Groupe paritaire de Protection Sociale à but non lucratif, nous sommes spécialistes de la protection sociale depuis 75 ans. Retraite complémentaire, supplémentaire, santé complémentaire et prévoyance, notre Groupe propose une offre complète de couverture sociale en s'appuyant sur son expertise et ses partenaires. B2V mène depuis toujours une politique d'action sociale volontariste, solidaire et innovante au profit du bien-être des salariés et retraités et des populations les plus fragilisées.

A propos de l'Observatoire B2V des Mémoires

L'Observatoire B2V des Mémoires est un outil innovant, dont le Conseil Scientifique est présidé par le Professeur Francis Eustache et encadré par un collège d'experts pluridisciplinaires de renommée mondiale. Il vise à explorer toutes les mémoires : mémoire individuelle, mémoire collective, mémoire d'entreprise, mémoire numérique, ... L'Observatoire B2V des Mémoires poursuit trois objectifs majeurs : la recherche et l'innovation, l'information et la diffusion de la connaissance et la prévention

Pour plus d'informations :

www.observatoireB2Vdesmemoires.fr
<https://twitter.com/obsb2vmemoires>
<https://www.facebook.com/ObsB2Vmemoires/>

Pour toute demande d'interview de l'un des experts de la mémoire de l'Observatoire B2V des Mémoires merci de contacter :

Laura Pagès
Agence RevolutionR
lpages@revolutionr.com
0672071131