

Phase de réactivation – Consolidation

Récupération de la matière : La réactivation de la matière permet sa consolidation; elle se rapporte à la troisième étape de la mémorisation (révision des notes). Vous devez effectuer, de façon régulière, la récupération du contenu à l'étude, afin de vérifier l'intégration des connaissances et d'identifier les éléments auxquels vous devez accorder la priorité lors de vos périodes d'étude. La *récitation* constitue une bonne façon de tester l'intégration des informations.

C'est également à l'étape de la récupération que les *stratégies de mémorisation* sont utilisées; l'exposition à la matière par la répétition permet de renforcer la consolidation. La répétition se révèle plus efficace lorsqu'elle est répartie sur plusieurs courtes périodes de temps plutôt que sur une longue de temps (30 minutes contre 2 heures). Il importe également de laisser passer un certain intervalle entre chacune des répétitions. Par ailleurs, il est judicieux de varier sa manière de répéter : cela est l'occasion de s'exposer différemment à la matière. L'encadré ci-dessous présente les différentes façons d'intégrer l'information avec leur pourcentage de rétention.

Encadré 1

Taux de rétention selon la méthode après 24 heures

- *5% de ce qui est entendu (conférence ou enseignement magistral)
- 10% d'une lecture
- 20% de ce qui est vu (diapositives du professeur)
- 30% d'une démonstration (laboratoire)
- 50% d'une discussion en groupe (apprentissage par projets)
- 75% d'un exercice pratique (exercices, travaux pratiques,)
- 90% de ce qu'on enseigne aux autres (groupe d'études entre pairs)

Données obtenues par les National Training Laboratories of Bethel dans les années 60.

Les **stratégies mnémotechniques** (associations, conception d'acronymes, images mentales, méthode des lieux, regroupement, etc.) peuvent également être fort utiles pour garder en mémoire les informations plus difficiles à retenir et les récupérer rapidement lors de l'examen.



*Il est judicieux, à l'étape de la consolidation, de faire un plan d'action afin de planifier l'examen, environ **deux semaines avant celui-ci**. Vous devez alors identifier les éléments qui influencent votre gestion des priorités : type, densité et niveau de maîtrise de la matière, références, quantité et complexité des lectures restantes, nombre d'objectifs poursuivis, etc. À cette étape, revoir les objectifs inscrits dans votre plan de cours afin de bien aiguiller vos périodes d'étude est également profitable.*

Survol de la matière : Le survol se fait normalement **la veille** de l'examen et vise à réactiver l'ensemble des contenus de manière équilibrée, afin que la mémoire en garde un souvenir frais. Ce travail nécessite environ **trois heures** pour couvrir toute la matière à l'examen.



Même en vous dotant de bonnes stratégies, il se peut que vous preniez du retard dans vos tâches scolaires pour différentes raisons (notamment les imprévus). Il est alors possible que vous tombiez dans le piège de vouloir rattraper le retard. Si c'est le cas, sachez qu'il est recommandé d'étudier seulement les résumés ou les schémas-synthèses et de mettre l'accent sur les notes de cours et la mise en pratique de la matière.



De la synthèse à la situation d'examen :

C'est la phase de consolidation et de réactivation de la matière et elle vise à rendre cette dernière la plus accessible possible en mémoire. Les tâches réalisées dans cette phase renforcent la trace mnésique et activent les mêmes mécanismes que ceux qui seront enclenchés lors de l'examen.