

Étapes de la mémorisation :

La mémoire est fortement sollicitée tout au long de la préparation à un examen et il importe de savoir l'utiliser de façon adéquate. Vous devez vous assurer, avant tout, d'être dans un état psychologique favorable et de vous doter systématiquement d'une méthode d'étude éprouvée. De plus, l'intérêt pour la matière étudiée, l'adoption de saines habitudes de vie et la diminution des sources de stress constituent des préalables pour optimiser votre mémorisation. L'intérêt pour la matière représente un atout non négligeable : plus l'intérêt est grand, plus l'engagement envers les études le devient. Le sommeil et l'activité physique, en raison de leurs effets positifs sur le cerveau, favorisent une meilleure rétention de l'information. Enfin, des stratégies de gestion du stress adéquates sont utiles, surtout en période d'examens.

Vous verrez, à la page suivante, les trois étapes de la mémorisation, lesquelles pourront vous servir de lignes directrices dans votre préparation, de la première semaine de cours à la période d'examens. Chaque étape comporte des tâches spécifiques brièvement décrites et accompagnées de conseils et d'astuces afin de faciliter leur réalisation.

