

Étudiez plus efficacement: de la lecture à la mémorisation

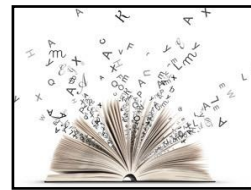
Besoin d'aide.ulaval.ca ?



Étudiez plus efficacement: de la lecture à la mémorisation

1. La lecture active

- a) Environnement de lecture
- b) Quand lire vos textes
- c) Comment lire vos textes
- d) En cas de lecture difficile
- e) Améliorer sa vitesse de lecture



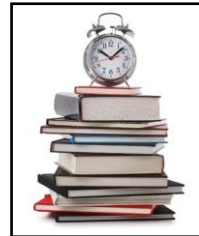
2. La mémorisation

- a) Composantes de la mémoire
- b) Facteurs qui facilitent la mémorisation
- c) Conseils durant les examens

1. La lecture active

✓ Les objectifs de lecture varient selon le type de cours

- Lecture active
- De base
- Sélective
- De survol



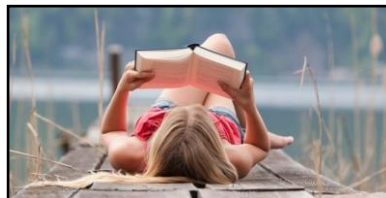
Ne pas confondre avec la lecture rapide

3

1. La lecture active (suite)

a) Environnement de lecture

- ✓ Éclairage
- ✓ Position
- ✓ Moment



4

1. La lecture active (suite)

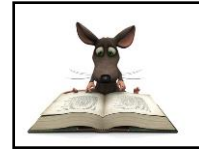
b) Quand lire vos textes

✓ AVANT le cours

- Augmente la compréhension
- Donne une idée générale de la matière du cours

✓ APRÈS le cours

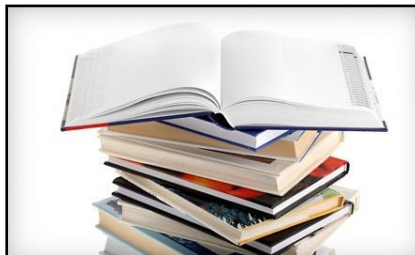
- Permet une lecture plus en profondeur
- Aide à cibler les notions à retenir



1. La lecture active (suite)

c) Comment lire vos textes?

✓ Méthode SQLN



1. La lecture active (suite)

c) Comment lire vos textes? (suite)

✓ Méthode **SQLN**

Survolez

- Fixez-vous un objectif de lecture
- Analysez la structure du texte
- Consultez la table des matières, titres, résumé...
- Visez à augmenter votre intérêt
- Évaluez l'ampleur de la lecture



7

1. La lecture active (suite)

c) Comment lire vos textes? (suite)

✓ Méthode **SQLN**

Questionnez

- Préparez-vous mentalement
- Situez le texte dans le contexte du cours
- Posez-vous des questions
- Faites des liens
- Activez votre concentration et votre motivation



8

1. La lecture active (suite)

c) Comment lire vos textes? (suite)

✓ Méthode SQLN



Lisez et notez

- Assurez-vous de bien comprendre
- Soulignez, encerclez, annotez
- Prenez des notes : courtes phrases, mots-clés
- Expliquez dans vos mots

1. La lecture active (suite)

c) Comment lire vos textes? (suite)

✓ Méthode SQLN (suite)

Lisez et notez (suite)

- Ayez un dictionnaire et un lexique sous la main
- Facilitez la révision : codes de couleur, symboles



1. La lecture active (suite)

c) Comment lire vos textes? (suite)

✓ Synthèse

- Rédigez-là dès la première lecture
- Évitez de retranscrire textuellement
- Élaborez un index des principaux éléments
- Utilisez un support papier/ordinateur

1. La lecture active (suite)

d) En cas de lecture difficile

✓ Quoi faire?

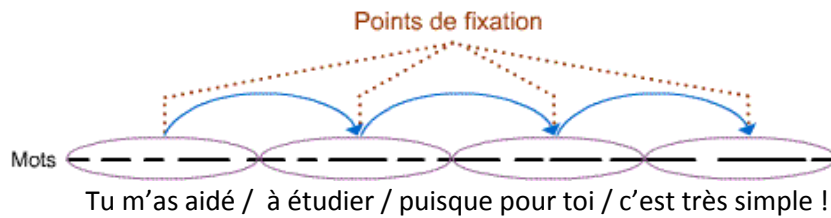
- Prenez en note vos interrogations
- Lisez à haute voix
- Consultez un autre volume
- Cherchez de l'aide (professeur, collègues, dépannage...)



1. La lecture active (suite)

e) Comment améliorer sa vitesse de lecture

- ✓ Ne lisez pas trop lentement ou mot à mot
- ✓ Ne tentez pas de tout retenir (surcharge de la MCT)
- ✓ Élargissez votre champ visuel



13

2. La mémorisation

a) Les composantes de la mémoire

Si vous ne prenez aucun moyen pour retenir le contenu de cet exposé, vous oublierez:

Après 30 minutes ➡ 50%

Après 2 semaines ➡ 60%

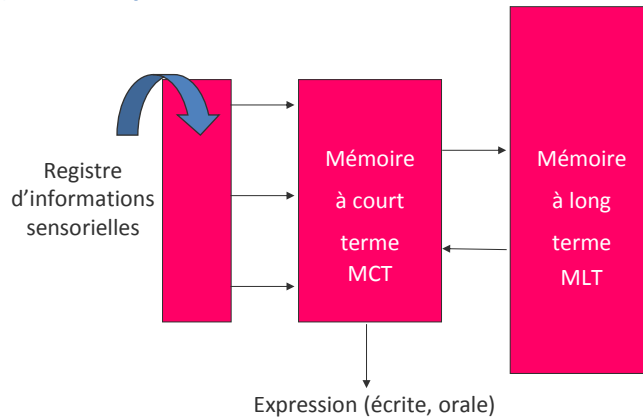
Après 1 mois ➡ 98%

La mémoire est une faculté qui oublie!

14

2. La mémorisation (suite)

a) Les composantes de la mémoire (suite)



15

2. La mémorisation (suite)

b) Facteurs qui facilitent le transfert de la MCT à la MLT

- ✓ Prenez des notes
- ✓ Adoptez une bonne méthode d'étude
- ✓ Trouvez une utilité à mémoriser
- ✓ Sélectionnez le matériel
- ✓ Faites des liens

16

2. La mémorisation (suite)

b) Facteurs qui facilitent le transfert de la MCT à la MLT (suite)

✓ Organisez les informations

- Classez et organisez
- Utilisez des diagrammes, schémas, tableaux, cartes mentales...
- Créez des associations d'idées, utilisez des acronymes et des acrostiches...

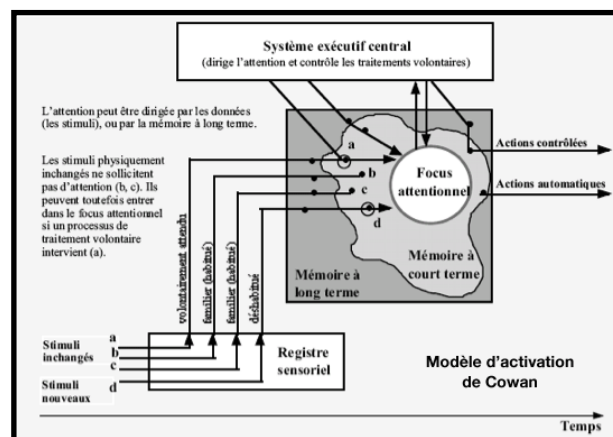


Assurez-vous de bien comprendre avant de mémoriser!

17

2. La mémorisation (suite)

Exemple de schéma



18

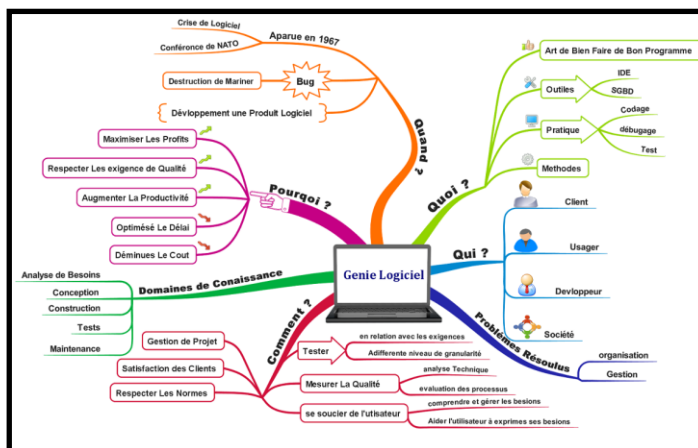
2. La mémorisation (suite)

Exemple de tableau

MSG (saveur)	-Inflammation -Obésité -Diabète -Maux de tête -Allergies	-Soupes -Saucisses -Thon en conserve -Assaisonnements -Croustilles de pomme de terre -Produits congelés
Gallate de propyle (conservateur)	-Cancer -Problèmes de foie -Allergène	-Charcuteries -Céréales -Gomme à mâcher -Huiles végétales
Bromate de potassium (agent de blanchiment)	-Cancer	Produits de boulangerie, surtout le pain blanc et le pain utilisé dans les restaurants rapides
Olestra (gras artificiel)	-Troubles digestifs -Nuisible à l'absorption de vitamines	-Certaines marques de croustilles de pomme de terre
Additifs phosphatés	-Cancer (particulièrement cancer du poumon)	-Viande -Fromage -Boissons -Repas pré-préparés
Colorants	-Cancer -Allergènes	-Boissons -Bonbons -Produits de boulangerie -Confiture

2. La mémorisation (suite)

Exemple de carte mentale



2. La mémorisation (suite)

Exemple d'acronyme

Provinces des grandes plaines canadiennes:
 Alberta, Saskatchewan et Manitoba

AL SA MA

Exemple d'acrostiche

Nom des cinq Grands Lacs canadiens:
 Supérieur, Michigan, Huron, Érié, Ontario

SUPplie-moi **MI**cheline de ne pas **HU**er **ÉRI**c en **ON**tario

21

2. La mémorisation (suite)

b) Facteurs qui facilitent le transfert de la MCT à la MLT (suite)

✓ Révisez et récitez

Comment faire?

- Révisez le plus tôt possible
- Divisez la matière en petites parties
- Changez l'ordre des éléments à étudier



22

2. La mémorisation (suite)

c) Conseils durant les examens

- ✓ Commencez par les questions plus faciles
- ✓ Arrêtez et respirez doucement
- ✓ Dirigez votre attention sur la matière



23

2. La mémorisation (suite)

c) Conseils durant les examens (suite)

- ✓ Écrivez les éléments de réponse en mots-clés dans la marge
- ✓ Passez à une autre question pour reposer votre esprit

24

Étudiez plus efficacement: de la lecture à la mémorisation

Conclusion

- ✓ Soyez actif
- ✓ Sélectionnez
- ✓ Organisez
- ✓ Faites des liens
- ✓ Récitez et révisez



25

Étudiez plus efficacement: de la lecture à la mémorisation

Références

Bégin, C. (1995). *Devenir efficace dans ses études*. Beauchemin.

Fortin, C., et Rousseau, R. (2003). *Psychologie cognitive. Une approche de traitement de l'information*. Presses de l'Université Du Québec. Télé-Université.

Letarte, A., et Lafond, F. (1999). *La lecture active et la mémorisation*. Centre d'orientation et de consultation psychologique. Université Laval.

26