

ÉTUDIEZ PLUS EFFICACEMENT

De la lecture à la mémorisation

Présenté par le Centre d'aide aux étudiants
Université Laval



1

Présentation

- **LA LECTURE ACTIVE**
 - Environnement de lecture
 - Quand et comment lire vos textes
 - Améliorer votre vitesse de lecture
- **LA MÉMORISATION**
 - Composantes de la mémoire
 - Facteurs qui facilitent la mémorisation
 - Conseils durant les examens



2

La lecture active

Les objectifs de lecture varient selon le type de cours

- Lecture active
- Lecture de base
- Lecture sélective
- Lecture de survol

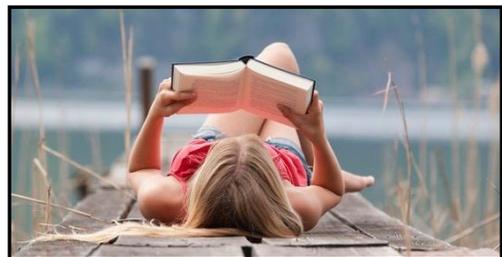


Ne pas confondre avec la lecture rapide

L'environnement de lecture

Se mettre dans de bonnes conditions pour faciliter la concentration

- Éclairage
- Position
- Moment
- Autres facteurs personnels
(ex. fatigue, faim, idées parasites)



Quand lire vos textes

Avant le cours

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

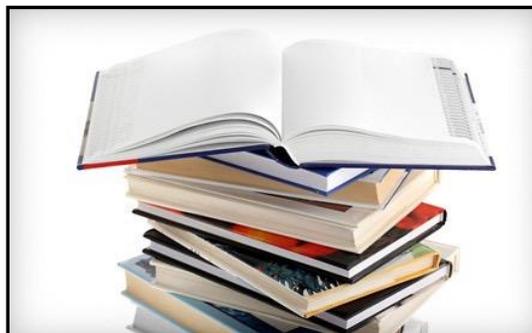
Après le cours

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



Comment lire vos textes

Méthode SQLN



Méthode SQLN

Survolez

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



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



Méthode SQLN

Lisez et notez



- Assurez-vous de bien comprendre
- Soulignez, encerclez, annotez
- Prenez des notes: courtes phrases, mots-clés
- Expliquez dans vos mots
- Ayez un dictionnaire et un lexique sous la main
- Facilitez la révision: codes de couleur, symboles



Comment lire vos textes (suite)

Synthèse de lecture

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

En cas de lecture difficile

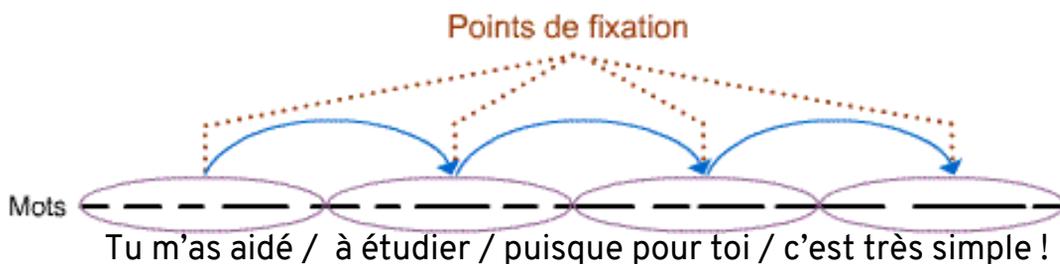
Quoi faire?

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



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



La mémorisation

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%

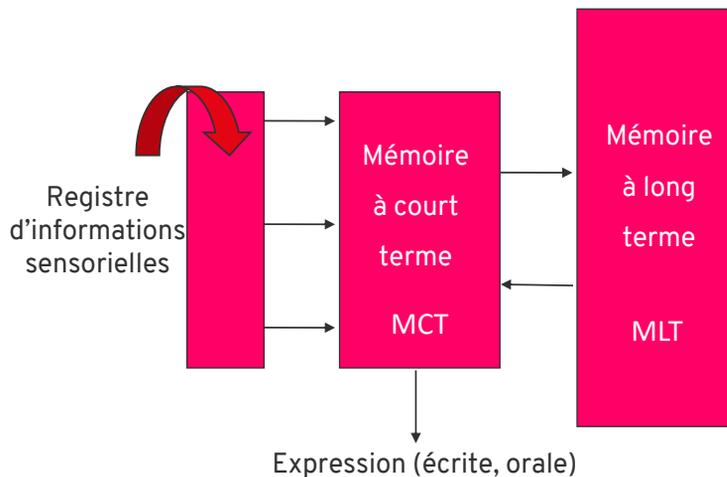
La mémoire est une faculté qui oublie!



13

La mémorisation

Les composantes de la mémoire (suite)



14

La mémorisation

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



15

La mémorisation

Organisez les informations



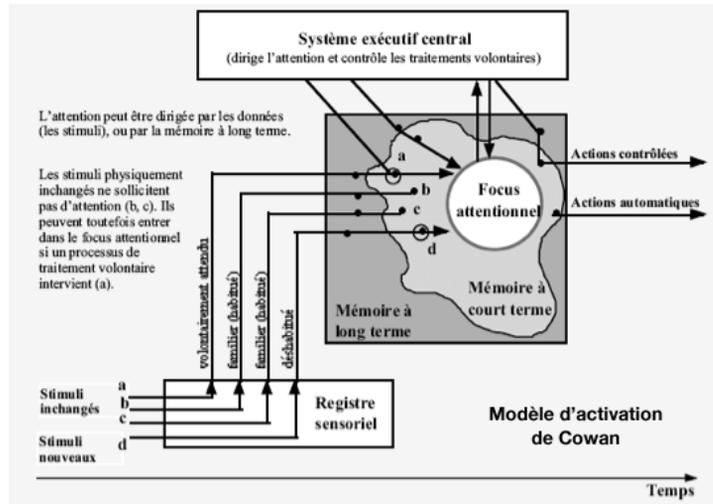
- Classez et organisez
- Utilisez des diagrammes, des schémas, des tableaux, des cartes mentales...
- Créez des associations d'idées
- Utilisez des acronymes et des acrostiches

Assurez-vous de bien comprendre avant de mémoriser!



16

Exemple de schéma



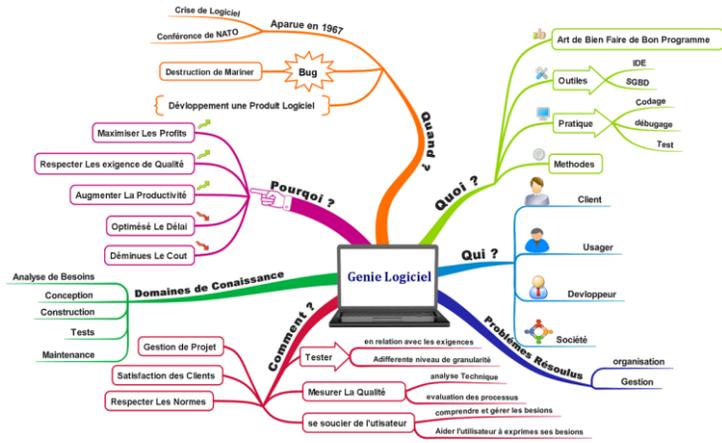
17

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

18

Exemple de
carte
mentale



19

La mémorisation

Exemple d'acronyme:

Provinces des grande plaines canadiennes:

Alberta – Saskatchewan – 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

20

La mémorisation

Réviser et réciter



Comment faire?

- Réviser le plus tôt possible
- Diviser la matière en petites parties
- Changer l'ordre des éléments à étudier

Conseils durant les examens

Pour retrouver plus rapidement les éléments de réponse dans la MLT:

- Commencez par les questions plus faciles
- Arrêtez et respirez doucement
- Dirigez votre attention sur la matière
- Écrivez les éléments de réponse en mots-clés dans la marge
- Passez à une autre questions pour reposer votre esprit



En
conclusion

Soyez actif

Sélectionnez

Organisez

Faites des liens

Récitez et révisez



23

Étudiez plus efficacement – de la lecture à la mémorisation

Pour en savoir plus

- <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/strategies-d-apprentissage/la-lecture/>
- <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/strategies-d-apprentissage/la-memorisation/>
- <http://lesclesweb.aide.ulaval.ca/lecture>
- <http://lesclesweb.aide.ulaval.ca/memorisation>



24

Besoin d'aide.ulaval.ca ?

Merci

Centre d'aide aux étudiants
Université Laval
aide.ulaval.ca

