



MÉTHODO · 3E

✓ EXIGIBLE AU BREVET

PRIORITÉ P1

Mémoriser efficacement

les techniques qui marchent vraiment

🎯 À LA FIN DE CETTE FICHE, TU SAURAS...

- ✓ Remplacer la relecture passive par des techniques prouvées
- ✓ Programmer tes rappels pour que la mémoire tienne jusqu'au contrôle
- ✓ Repérer l'illusion de maîtrise avant qu'elle te piège

TON PARCOURS DE RÉVISION — coche chaque partie une fois révisée !

- | | |
|---|---|
| ☐ 1 · Les mots à connaître | ☐ 8 · La carte mentale |
| ☐ 2 · Les actions qui marchent | ☐ 9 · Trouve l'erreur |
| ☐ 3 · Méthode A | ☐ 10 · Exercices type Brevet |
| ☐ 4 · Méthode B | ☐ 11 · QCM chrono (5 min) |
| ☐ 5 · Exemple type Brevet | ☐ 12 · Ta carte « 30 secondes » |
| ☐ 6 · Les pièges à éviter | ☐ ∞ Corrections (pour les parents) |
| ☐ 7 · Tips pour t'en souvenir | |

👤 LE COIN DES PARENTS — pas besoin de connaître le cours, tout est justifié.

1. Le meilleur coup de main : l'interroger de mémoire 10 minutes (« raconte-moi la leçon », « pose-moi les questions du QCM »), plutôt que de vérifier qu'il a relu.
2. S'il dit « je le sais, je l'ai relu trois fois », proposez un test simple : réciter cahier fermé. C'est le seul vrai thermomètre.
3. Le sommeil fait partie de la mémorisation : une leçon revue avant une vraie nuit de sommeil se fixe mieux qu'une leçon apprise tard dans la nuit.

1 Les mots à connaître *surligne ceux que tu confonds !*

Rappel actif — se tester (réciter de mémoire, répondre à des questions, refaire un exercice cahier fermé) au lieu de relire passivement. La technique la plus efficace selon la recherche.

Répétition espacée — revoir une notion à intervalles croissants (J+1, J+3, J+7, J+14) plutôt que tout d'un bloc : la mémoire se renforce à chaque rappel.

Courbe de l'oubli — la vitesse à laquelle une information non revue s'efface : très vite les premiers jours, puis plus lentement. Chaque rappel espacé aplatit cette courbe.

Illusion de maîtrise — l'impression de savoir une leçon parce qu'on la reconnaît en la relisant, alors qu'on serait incapable de la restituer cahier fermé. C'est le piège numéro un des révisions.

Double codage — mémoriser une même notion sous deux formes, verbale (mots) ET visuelle (dessin, frise, tableau) : deux chemins d'accès valent mieux qu'un.

Consolidation — le travail que fait ton cerveau, surtout pendant le sommeil, pour transformer un souvenir fragile en souvenir durable.

Brouillon — une feuille de travail libre, ni notée ni relue par le professeur : on y écrit ce qu'on restitue de mémoire avant de comparer avec le cours.

2 Les actions qui marchent *chacun avec son exemple*

1 Teste-toi au lieu de relire : ferme le cahier, restitue, puis vérifie.

exemple → réciter les repères d'histoire de mémoire, puis contrôler la liste : les trous repérés sont les seuls à retravailler.

2 Espace tes rappels : J+1, J+3, J+7, J+14 après le cours.

exemple → 4 rappels de 10 minutes espacés retiennent plus qu'une soirée entière la veille.

3 Dessine ce que tu apprends : frise, tableau, carte mentale.

exemple → une frise dessinée de mémoire fixe les dates par l'image ET par les mots.

4 Explique la notion à quelqu'un (ou à voix haute, seul).

exemple → si tu n'arrives pas à l'expliquer simplement à un petit frère, c'est que ce n'est pas encore su.

5 Alterne les matières dans une même soirée plutôt que de tout bloquer sur une seule.

exemple → 40 min de maths puis 20 min d'anglais consolident mieux qu'une heure entière de maths.

6 Dors : la mémoire se consolide pendant le sommeil.

exemple → revoir sa leçon avant une vraie nuit vaut mieux que la réviser tard en rognant sur le sommeil.

3 Méthode A — Mémoriser une leçon en 4 étapes

Exemple suivi : *une leçon d'histoire apprise le soir même du cours.*

- Étape 1** Lis la leçon UNE fois attentivement, en cherchant à comprendre chaque idée (pose une question à ton professeur ou cherche dans le manuel si un point reste flou : on ne mémorise bien que ce qu'on comprend).
- Étape 2** Ferme le cahier et restitue de mémoire : récite à voix haute ou écris les idées clés sur un brouillon, sans regarder.
- Étape 3** Rouvre le cahier et compare : entoure ce qui manquait ou était faux — ce sont TES points fragiles, les seuls à retravailler.
- Étape 4** Programme les rappels dans ton planning : re-test à J+1, puis J+3, J+7 et J+14, 10 minutes à chaque fois, toujours cahier fermé d'abord.

4 Méthode B — Apprendre une liste (dates, mots, formules) avec le double codage

Exemple suivi : *10 repères chronologiques d'histoire.*

- Étape 1** Écris la liste une fois, en la disant à voix haute en même temps : main + voix, déjà deux codages.
- Étape 2** Transforme-la en image : une frise pour des dates, un tableau à deux colonnes pour des mots, un schéma pour une formule.
- Étape 3** Cache tout et redessine l'image de mémoire, puis complète-la avec les éléments de la liste.
- Étape 4** Le lendemain, re-teste dans l'AUTRE sens (de l'image vers les mots, ou de la date vers l'événement) : varier le sens du rappel renforce la trace.

5 Exemple type Brevet — rédigé pas à pas

Zoé a un contrôle d'SVT dans 8 jours sur un chapitre de 4 pages. Comment organise-t-elle sa mémorisation ?

Étape 1 — J-8 (soir du cours) : 25 minutes — lecture attentive puis premier rappel actif — cahier fermé, elle écrit tout ce qu'elle retient, puis compare et entoure ses trous.

Étape 2 — J-7 : rappel de 10 minutes sur les points entourés seulement, puis elle dessine le schéma du chapitre de mémoire (double codage).

Étape 3 — J-5 : 20 minutes — elle se fait interroger par un parent avec les questions du cours ; les questions ratées repartent sur sa liste de points fragiles.

Étape 4 — J-2 : 20 minutes — test complet en conditions réelles — elle refait les exercices du chapitre cahier fermé et redessine le schéma.

Étape 5 — J-1 : rappel léger de 15 minutes sur les derniers points fragiles, puis une vraie nuit de sommeil — la consolidation finit le travail.

Conclusion : 25 plus 10 plus 20 plus 20 plus 15 fait 90 minutes : environ 1 h 30 de travail au total, réparti en 5 séances courtes — moins de temps qu'une soirée de bachotage, pour une mémoire qui tient le jour J et encore des semaines après.

6 Les pièges à éviter *les erreurs classiques en contrôle...*

X Relire en surlignant : tu RECONNAIS la leçon, tu ne la RESTITUES pas. C'est l'illusion de maîtrise dans toute sa splendeur.

X Tout apprendre la veille : la courbe de l'oubli efface l'essentiel en quelques jours... et parfois dès le lendemain matin.

X Recopier la leçon en entier : long, passif, épuisant. Restituer de mémoire puis corriger va plus vite et fixe plus.

X Réviser tard en rognant sur la nuit : tu supprimes exactement le moment où le cerveau consolide ce que tu viens d'apprendre.

7 Tips — pour t'en souvenir

Le trio de chaque séance : ferme, restitue, compare. Trois mots à te répéter.

Les cases J+1 / J+3 / J+7 / J+14 de tes fiches Réussito SONT ton programme de rappels : coche-les.

Marche en récitant : bouger en restituant aide beaucoup d'élèves à fixer.

Une astuce d'image vaut de l'or : invente un dessin ou une histoire absurde pour chaque liste rebelle.

8 La carte mentale *dessiner, c'est mémoriser !*

Dessine la courbe de l'oubli : axe horizontal = les jours (J0 à J+14), axe vertical = ce qui reste en mémoire. Trace en rouge la courbe qui plonge sans rappel, puis en vert la courbe qui remonte à chaque rappel (flèches aux jours J+1, J+3, J+7, J+14). Écris « chaque rappel aplatit la courbe » sous le dessin.



ta carte mentale, de mémoire...

9 À toi de jouer — trouve l'erreur

Tom prépare son contrôle : « J'ai relu le chapitre cinq fois et j'ai tout surligné en trois couleurs. Je le reconnais par cœur, chaque page m'est familière. Je suis prêt. »

→ *cherche l'erreur avant de lire la réponse !*

L'erreur : Tom confond reconnaître et savoir : il n'a jamais testé sa mémoire cahier fermé. Relire rend le texte familier, et cette familiarité donne l'impression de savoir : c'est l'illusion de maîtrise. Mais le jour du contrôle, il n'y a pas de texte à reconnaître — il faut restituer de mémoire, ce que Tom n'a jamais entraîné. Cinq relectures prennent plus de temps qu'un cycle « restituer, comparer, retravailler les trous » et fixent moins. Le bon réflexe : dès la première révision, cahier fermé, on écrit ce qu'on sait, puis on compare.

10 Exercices type Brevet *corrections en fin de fiche ✂*

Exercice 1. Prends la leçon la plus récente d'une matière au choix. Applique la méthode des 4 étapes : lecture attentive, restitution cahier fermé par écrit, comparaison (entoure les trous), et note dans ton agenda les rappels J+1, J+3, J+7, J+14.

Exercice 2. Choisis une liste à apprendre (repères d'histoire, mots d'anglais, formules) et applique le double codage : transforme-la en image (frise, tableau ou schéma), cache tout, redessine de mémoire, et compte combien d'éléments sont revenus au premier essai.

Une seule bonne réponse par question, sans calculatrice — entraînement épreuve d'automatismes du Brevet 2026.

1. La technique de mémorisation la plus efficace :

- ☐ A relire plusieurs fois
- ☐ B se tester de mémoire
- ☐ C surligner en couleurs

2. La répétition espacée, c'est revoir :

- ☐ A à J+1, J+3, J+7, J+14
- ☐ B tout la veille du contrôle
- ☐ C une seule fois, longtemps

3. L'illusion de maîtrise, c'est :

- ☐ A croire savoir parce qu'on reconnaît le texte
- ☐ B savoir sans avoir appris
- ☐ C oublier pendant le contrôle

4. Après avoir restitué de mémoire, on retravaille :

- ☐ A toute la leçon depuis le début
- ☐ B seulement les points ratés
- ☐ C une autre leçon

5. Le double codage consiste à :

- ☐ A apprendre deux leçons à la fois
- ☐ B réviser à deux
- ☐ C associer mots et image

6. La mémoire se consolide surtout :

- ☐ A pendant le sommeil
- ☐ B pendant la relecture
- ☐ C pendant les repas

7. Pour vérifier qu'une notion est sue, le seul vrai test :

- ☐ A la restituer cahier fermé
- ☐ B la relire sans buter
- ☐ C l'avoir travaillée longtemps

8. Expliquer la leçon à quelqu'un sert à :

- ☐ A réviser à sa place
- ☐ B révéler ce qu'on ne sait pas encore
- ☐ C aller plus vite

9. Un rappel espacé efficace dure environ :

- ☐ A 10 secondes
- ☐ B 2 heures
- ☐ C 10 minutes

10. Dans une même soirée, il vaut mieux :

- ☐ A une seule matière, à fond
- ☐ B aucune révision, que des devoirs
- ☐ C alterner deux ou trois matières

**12**

En 30 secondes — ta carte de dernière révision

découpe-la et garde-la dans ta trousse — révision de veille de contrôle !

- Mémoriser = restituer de mémoire, pas relire : ferme le cahier, écris, compare, cible les trous.
- Espace tes rappels (J+1, J+3, J+7, J+14) : 4 fois 10 minutes battent une soirée entière.
- Ajoute une image (frise, schéma, tableau) et une vraie nuit de sommeil : le cerveau fait le reste.

PLAN DE RÉVISION ESPACÉE — relis la carte et refais le QCM : ☐ J+1 ☐ J+3 ☐ J+7 ☐ J+14



QCM en ligne

VA PLUS LOIN — TESTE-TOI SUR CETTE NOTION

 Scanne le QR code (ou clique dessus) : le QCM chronométré de cette notion, note immédiate, chaque erreur expliquée. Gratuit, sans inscription.

 Pour t'entraîner — QCM en nombre, évaluations, explications détaillées, analyse de tes points faibles — l'abonnement Réussito (sans engagement) : via le QR code ou sur reussito.fr/abo

 Débloque toutes les fiches de 3e : via le QR code ou sur reussito.fr/3e



L'élève travaille sans les solutions sous les yeux ; vous corrigez ensemble avec ces pages. Chaque réponse est justifiée : pas besoin de connaître le cours.

Correction des exercices

Exercice 1. Auto-contrôle de l'exercice 1 : as-tu vraiment écrit AVANT de rouvrir le cahier (sinon c'est de la relecture déguisée) ? Tes trous sont-ils entourés et listés quelque part ? Les 4 rappels sont-ils notés à des dates précises ? Au rappel J+1, ne retravaille QUE les points entourés : c'est ce ciblage qui fait gagner du temps.

Exercice 2. Auto-contrôle de l'exercice 2 : si moins de la moitié de la liste est revenue au premier essai, c'est normal — c'est justement l'effet du test, le deuxième essai sera bien meilleur. Vérifie que ton image contient TOUS les éléments de la liste, puis re-teste le lendemain dans l'autre sens (de l'image vers les mots).

Réponses du QCM — expliquées une par une

- 1 → B** Restituer de mémoire renforce la trace bien plus que revoir le texte. *Piège : Relire et surligner rendent le texte familier sans entraîner la restitution.*
- 2 → A** Des rappels courts à intervalles croissants aplatissent la courbe de l'oubli. *Piège : Le bloc unique de la veille s'efface en quelques jours.*
- 3 → A** La familiarité du texte relu se fait passer pour du savoir. *Piège : Le trou noir du contrôle est souvent la CONSÉQUENCE de cette illusion, pas sa définition.*
- 4 → B** Les trous repérés sont les seuls points fragiles : cibler fait gagner du temps. *Piège : Tout reprendre depuis le début : du temps perdu sur ce qui est déjà su.*
- 5 → C** Deux formes (verbale + visuelle) créent deux chemins d'accès au souvenir. *Piège : Le « deux » porte sur les formes de la notion, pas sur le nombre de leçons ou d'élèves.*
- 6 → A** Le cerveau rejoue et fixe pendant la nuit ce qui a été appris le jour. *Piège : Réviser tard en rognant la nuit supprime le moment de consolidation.*
- 7 → A** Le contrôle demandera une restitution : c'est elle qu'on entraîne et qu'on mesure. *Piège : Relire sans buter mesure la familiarité ; le temps passé ne mesure rien.*
- 8 → B** Ce qu'on n'arrive pas à expliquer simplement n'est pas encore maîtrisé. *Piège : Expliquer n'est pas déléguer : c'est TON cerveau qui travaille en reformulant.*
- 9 → C** Court mais cahier fermé : on restitue, on compare, on cible les trous. *Piège : 2 heures par rappel : personne ne tient le rythme, et l'efficacité vient de la répétition, pas de la durée.*
- 10 → C** L'alternance consolide mieux que le blocage sur une matière unique. *Piège : Le marathon monomatière fatigue et fixe moins bien qu'une alternance.*