

Développer sa mémoire : synthèse de l'atelier d'accompagnement personnalisé

Objectif	But	Comment faire	Outils à utiliser
Connaître sa mémoire dominante	Mieux travailler et mieux réviser	Faire les deux tests vus en AP	Exercice des mots et de leur évocation Exercice des affirmations
Entraîner sa mémoire	Entraîner sa mémoire photographique	Employer des couleurs surligner Faire des dessins Faire des schémas	Ses propres cours au quotidien
Développer sa mémoire de travail (court terme)	Employer dans le présent ces informations que l'on vient de vous donner, Comprendre ce qui est demandé, Prendre le cours	S'entraîner régulièrement à mémoriser entre 5 à 9 informations données oralement Se concentrer	Exercices des lettres, chiffres, mots au moins une fois par semaine
Favoriser la mémoire à long terme	Fixer de manière durable les informations	<u>La répétition</u> : Entendre , écouter Retranscrire Relire Faire fiche synthèse Relire quelques jours après et ainsi de suite...	A partir de ses propres cours
	Retenir un grand nombre d'informations	<u>La scénarisation</u> : inventer un lien entre les informations	La fiche « images » pour s'entraîner, ses cours
	Frapper l'imagination par la rythmique (pour auditifs)	<u>Le rythme</u> : trouver le rythme d'un texte	Poème de Georges Herbert

A vous de jouer !