|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Je reformule une notion avec mes propres mots | J’essaie de me rappeler ce que j’ai appris pendant que je marche pour aller en cours ou chez moi | Je repère les mots-clés d’un contenu et je les entoure/surligne | Je m’invente une histoire qui contient les éléments que j’ai à mémoriser |
| J’écris des questions à poser suite à un cours (pour l’enseignant ou pour moi-même pendant les révisions) | Je révise mes leçons en les répétant à quelqu’un  | Je planifie mes révisions selon différentes séquences (ex : Pomodoro) | Je crée des catégories pour organiser les informations que je dois mémoriser |
| J’analyse les données d’un contenu pour les structurer | Je fais des schémas pour faire la synthèse des connaissances à mémoriser | J’étudie devant une fenêtre, à l’extérieur, devant un aquarium, en compagnie d’un animal ou à proximité de plantes ou d’illustrations de la nature. | J’utilise un code couleur pour organiser mes notes ou mes fiches de révision |
| Je traduis mes notes en symboles, en diagrammes, en dessins, en cartes, en Mind maps | Je surligne les informations importantes | Je crée des images dans ma tête à partir des informations que je dois comprendre et mémoriser | Je réalise un support visuel pour apprendre : vidéo, maquette, collage, post-it collés sur le mur… |
| J’utilise des outils visuels pour apprendre et m’organiser : ligne temporelle, planning, carte du monde, affiche d’une notion… | J’utilise un rythme pour apprendre des règles, des définitions, des faits, des concepts | Je manipule des objets pour comprendre : des formes géométriques, des papiers, des flash-cards, différentes parties d’une phrase… | Je travaille en écoutant de la musique (pour me stimuler, me mettre dans de bonnes dispositions ou créer une ambiance de travail) |
| Je fais des gestes ou des mouvements pour mémoriser | Je mets en scène et je joue ce que j’étudie | Je fais des exercices physiques pour me détendre | Je prends l’air avant d’étudier |
| J’apprends en marchant | Je pense en symboles mathématiques | Je compose une chanson pour mémoriser des informations | Je recopie mes notes de cours |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Je m’auto-évalue | J’étudie seul | Je me mets dans la peau d’un personnage (chercheur, ingénieur…) en m’imaginant ses émotions | Je prends conscience de mes forces et de mes faiblesses |
| Je visualise les résultats que je cherche à obtenir | Je me fixe des objectifs et des défis personnels | J’identifie les sentiments, les émotions qui m’animent et je surmonte mes blocages | Je me récompense pour mes réussites |
| J’explique ce que je comprends à un autre étudiant | Je prépare des questions et les pose à l’enseignant | J’étudie en binôme ou en groupe | J’étudie dans un lieu public |
| J’écris un journal de bord sur mes expériences et mes apprentissages | Je classe les informations que j’ai à mémoriser | Je compare les notions entre elles | J’utilise l’intonation pour mémoriser plus efficacement |
| Je m’auto-évalue | J’étudie seul | Je me mets dans la peau d’un personnage (chercheur, ingénieur…) en m’imaginant ses émotions | Je prends conscience de mes forces et de mes faiblesses |
| Je visualise les résultats que je cherche à obtenir | Je me fixe des objectifs et des défis personnels | J’identifie les sentiments, les émotions qui m’animent et je surmonte mes blocages | Je me récompense pour mes réussites |
| J’explique ce que je comprends à un autre étudiant | Je prépare des questions et les pose à l’enseignant | J’étudie en binôme ou en groupe | J’étudie dans un lieu public |
| J’écris un journal de bord sur mes expériences et mes apprentissages | Je classe les informations que j’ai à mémoriser | Je compare les notions entre elles | J’utilise l’intonation pour mémoriser plus efficacement |