

Techniques de Mémorisation pour Étudiants IFSI

Cette fiche mémo t'aide à mieux comprendre les mécanismes de la mémoire et à utiliser des techniques efficaces pour retenir tes cours de manière durable.

1. Les types de mémoire

- Mémoire à court terme : retient l'information quelques secondes à minutes.
- Mémoire de travail : permet de manipuler les informations pendant qu'on les utilise.
- Mémoire à long terme : emmagasine durablement les connaissances (objectif principal de tes révisions !)

2. Comment créer une fiche de révision efficace ?

- Réécris avec TES mots, en synthétisant l'essentiel.
- Utilise des couleurs, encadrés, schémas ou tableaux pour structurer visuellement.
- Une fiche = une notion, un thème ou un chapitre.
- Rédige 3 encadrés : Ce que je dois savoir / comprendre / appliquer.

3. Moyens mnémotechniques

- Acronymes : Ex. les 5B de la transfusion (Bon patient, Bon produit, Bon moment, Bonne voie, Bonne dose).
- Phrases absurdes : pour retenir des listes.
- Images mentales : visualisation d'une scène ou d'un objet marquant associé à une notion.
- Histoires ou associations personnelles (plus c'est personnel, mieux ça marche !)

4. Réviser activement avec les flashcards

- Formule des questions-réponses courtes sur cartes ou via des applis (Anki, Quizlet).
- Trie les cartes selon ce que tu maîtrises ou non.
- Combine avec la répétition espacée (voir ci-dessous).

5. La répétition espacée

- Technique qui consiste à revoir plusieurs fois une notion selon un intervalle croissant :
 - J0 (apprentissage)
 - J+1 (premier rappel)
 - J+3,
 - J+7,
 - J+14,
 - etc. >>> Optimise la mémorisation à long terme en réactivant l'information régulièrement.