

Je prends le temps de reformuler avec mes propres mots les notions et concepts que je veux comprendre afin de les assimiler



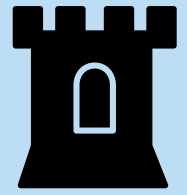
J'évoque dans ma tête ce que j'ai appris pendant mes trajets, le soir avant de m'endormir ou le matin en me préparant



Je prends le temps d'identifier les informations-clés d'un contenu et je les surligne ou les entoure



J'invente des histoires pour mémoriser des informations



A la suite d'un cours ou en étudiant un contenu, je prends en note des questions à poser à mon enseignant (que je pourrai réutiliser au moment de mes révisions)



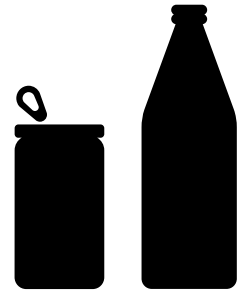
Je mémorise mes leçons en les récitant à quelqu'un (ou en lui demandant de me poser des questions)



Je planifie mes révisions à l'avance



Je crée des catégories pour organiser les informations que je dois mémoriser



Je structure les informations en construisant des cartes mentales ou des schémas à partir de mes cours



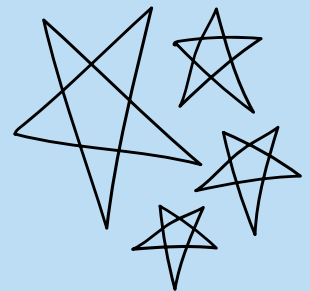
J'étudie devant une fenêtre, à l'extérieur, en compagnie d'un animal ou à proximité de plantes : j'ai besoin d'air et de nature pour me sentir à l'aise.



J'utilise un code couleur et des symboles pour organiser mes notes ou mes fiches de révision



Je crée des images dans ma tête à partir des informations que je dois comprendre et mémoriser



J'utilise des supports visuels pour apprendre : vidéo, maquette, collage, post-it collés sur le mur...



Je prête une attention particulière à la gestion de mon temps lorsque j'étudie : définition des objectifs, hiérarchisation des priorités, planification des tâches, rédaction de "listes de choses à faire"...



Je chante pour mémoriser des informations et j'écoute une musique apaisante ou dynamisante pour étudier



Je manipule des objets pour comprendre : des formes géométriques, des papiers, des flash-cards, des objets...



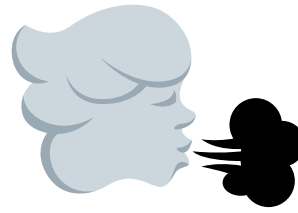
Je bouge, fais des gestes et des mouvements lorsque j'étudie. Cela m'aide à me concentrer, à comprendre et à retenir ce que j'apprends.



Je fais régulièrement de l'activité physique (sport, marche, course, yoga...). Cela me permet de me sentir bien dans mon corps et facilite ma concentration lorsque j'étudie.



Je fais des exercices de respiration pour me détendre. Cela m'aide à me concentrer lorsque j'étudie.



Je compose des chansons pour mémoriser des informations



Je joue d'un instrument régulièrement. Cela me fait du bien et m'aide à améliorer mes capacités de concentration. Lorsque je joue en groupe, cela me demande de me coordonner avec les autres.



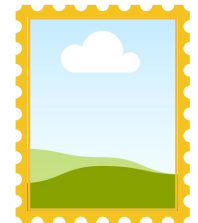
Je prends le temps de m'auto-évaluer lorsque j'apprends, de cerner précisément mes points forts et mes lacunes. Cela me permet de mieux définir mes objectifs pour progresser.



J'aime travailler en groupe. C'est à la fois une source de motivation et une occasion de s'entraider, coopérer et apprendre les uns des autres.



Je visualise précisément les résultats que je souhaite obtenir lorsque je me fixe un objectif à atteindre. Cela booste ma motivation.



Je prends le temps de célébrer mes réussites et de me récompenser pour mes accomplissements



Je cherche à comprendre les sentiments et les émotions qui m'animent afin de surmonter mes blocages.



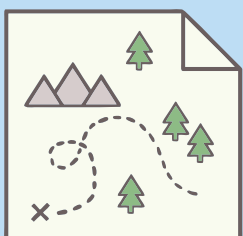
Je travaille à la bibliothèque. Cela me permet de profiter d'une ambiance propice à l'étude et m'empêche de me disperser.



Lorsque j'appréhende un nouveau contenu, je fais bien la distinction entre les outils que je dois apprendre à maîtriser les types de problème que je suis censée savoir résoudre.



Je fais des fiches (contenu, problème, méthode) lorsque j'apprends.



Je fais toujours un bilan après avoir passé du temps à étudier : qu'ai-je accompli ? Que me reste-t-il à faire ?



Je m'intéresse au fonctionnement de mon cœur, de mon corps et de mon cerveau : cela me permet d'adopter des stratégies d'apprentissage efficaces.



J'ai trouvé un binôme ou un groupe de personnes avec lesquels nous travaillons de manière efficace.

