

EXERCICES DE MÉMORISATION



Voici quelques trucs de mémorisation qui pourront vous servir tant pour apprendre votre texte de théâtre que dans la vie de tous les jours; pour l'étude de vos examens par exemple.

- 1- Pour un temps d'étude donné (ex. 1 heure), donnez-vous **la moitié du temps en surplus** (ex. $\frac{1}{2}$ heure, pour un total de 1 heure $\frac{1}{2}$). Cette portion de temps supplémentaire permettra à votre cerveau de faire passer l'information de votre mémoire à court terme à votre mémoire à long terme.
- 2- Répétez **le matin** (à jeun, de préférence). Le matin est un moment propice pour apprendre de nouvelles choses, tandis que le soir est plus approprié pour réviser.
- 3- Répétez **debout**. De cette façon, il est plus difficile de s'endormir! Promenez-vous et gesticulez beaucoup en utilisant tout votre corps. Le cerveau fonctionne mieux quand on est plus actif.
- 4- Répétez **à voix haute**. La répétition permet de mieux ancrer le texte dans votre mémoire à long terme.
- 5- **Visualisez** l'information. Associez des images mentales à des concepts. N'ayez pas peur de créer des images farfelues, drôles, bref qui sont signifiantes pour vous.
- 6- **Chantez** l'information à retenir sur un air populaire. Le fait de chanter ou de fredonner des informations sur un air populaire aide à retenir ces informations par association.
- 7- **Sortez de la mémoire à court terme**. Effectuez une courte révision quelques minutes ou quelques heures après une séance d'étude. Cela permet un transfert de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme.

- 8- **Truc pour les AUDITIFS. Enregistrez-vous.** En vous réécoutant vous permettrez à votre mémoire de mieux enregistrer l'information. Référez-vous au no.4 de cette feuille.



- 9- **Truc pour les VISUELS . Réécrivez** votre texte. Cela favorisera le transfert de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme.



- 10- Finalement, **testez vos connaissances.** Demandez à quelqu'un du groupe de vous donner la réplique. Ainsi vous serez en mesure de voir ce que vous maîtrisez...

Bonnes répétitions!!!

Annie et Annie (les Annie's)