



LIVRET MÉTHODO



PRÉFACE

« Méthode de travail »

« Travail »

« Organisation »

« Autonomie »

« Motivation »

« Bien-être »

Autant de mots-clés et de notions qui peuvent susciter bon nombre de questionnements pour un étudiant en PACES adaptée. Jeune P1, tu entres dans une année difficile (Ah bon ? Sans blague ?) mais en aucun cas dans une année dénuée de sens et d'enrichissements ! C'est une année qui révélera beaucoup de chose ssur ta manière de travailler, de t'organiser, de te motiver etc... **C'est une année qui forge, peu importe le résultat final.**

Beaucoup d'entre vous sortent du lycée et découvrent alors le monde de l'université, où l'étudiant construit son autonomie et se prend en main. Cette rupture éducative du passage à la faculté peut en effet en déstabiliser certains. Et c'est normal !

PACES rime avec organisation (si si, je te promets). En effet, tu seras amené à mémoriser une quantité importante de notions, ce qui est tout à fait possible avec une bonne organisation ! **Il est primordial que tu trouves rapidement la manière avec laquelle tu te sens le plus à l'aise et le plus efficace pour travailler.** Ainsi le Tutorat Santé Brestois te propose ce livret d'aide et d'informations qui répertorie un bon nombre de méthodes de travail et d'outils de mémorisation basés sur des témoignages d'anciens étudiants de la PACES à Brest.

Il comporte un ensemble d'informations sur la mémoire et les profils d'apprentissage, ainsi que de nombreux exemples de méthodes d'organisation afin de t'aider à construire ton planning de travail. De plus, tu y trouveras différentes astuces et outils de mémorisation ainsi que de nombreux conseils pour un apprentissage optimal en lien avec le bien-être étudiant (motivation - sommeil ...).

Ce livret n'a rien d'officiel et le TSB ne prétend en aucun cas présenter LA méthode pour réussir sa PACES, tout simplement parce qu'il n'en n'existe pas qu'une et car nous sommes **TOUS différents.** Il en va à chacun de trouver ce qui lui convient pour vivre au mieux son année.

En espérant que ce livret te soit utile,

Tutoresquement

SOMMAIRE

1- LES DIFFÉRENTS TYPES DE MÉMOIRE.....p 4-6

- Types de mémoire.....p 4
- Les 4 piliers de l'apprentissage.....p 5-6

2- LES PROFILS D'APPRENTISSAGE.....p 7-9

- Profils visuel - auditif - kinesthésique.....p 7-8
- Test du profil de mémoire.....p 9

3- LES ORGANISATIONS DE TRAVAIL.....p 10-17

- Méthode des J (modèle classique).....p 11
- Méthode des J (modèle revisité).....p 12
- Semaine organisée...p 13-15
- Méthode des objectifs hebdomadaires.....p16-17

4- LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE.....p 18-35

- Les révisions subliminales du quotidien.....p 19
- S'entraîner régulièrement.....p 20-22
- Méthode de la feuille blanche.....p 23
- Les Flashs Cards ou cartes mémoires.....p 24-25
- La boîte à Flash Cards...p 26
- La Carte Mentale ou Heuristique.....p 27-28
- Les Images mentales p 29-32
- Méthode des Loci.....p 33-35

5- LES ALLIÉS DE LA MÉMOIRE.....p 36-42

- La motivation.....p 36-37
- Le sommeil.....p 38-39
- Le sport.....p 40
- L'alimentation.....p 41-42

LES DIFFÉRENTS TYPES DE MÉMOIRE

1

Nous avons tous plusieurs types de mémoire :

➔ Sensorielle :

D'une durée de **1 à 2 secondes**.



➔ Travail à court terme :

D'une durée de **30 secondes**.

C'est celle qui permet la lecture d'un livre, de se souvenir de la lecture d'un dialogue sans devoir revenir à la ligne précédente.

C'est celle que vous **utilisez pour être attentifs en cours et retenir les grands thèmes**.



➔ Récente :

D'une durée de **quelques minutes à quelques mois**. Elle comprend elle-même :

- Explicite / Déclarative : par exemple la **mémoire sémantique/de classement** (les jours de la semaine) et la **mémoire épisodique** (faits marquants).
- Implicite / Non déclarative : par exemple **le sens des mots** et la **motricité automatique** (faire du vélo). Ici le processus de rappel est inconscient et involontaire. À chaque fois que l'on fait du vélo, nous n'avons pas besoin de nous rappeler comment le faire, c'est automatique, presque devenu instinctif.

➔ Long terme :

D'une durée de **plusieurs années**. Cette **mémoire possède une capacité de stockage infinie**. C'est ici que, dans l'idéal, nos connaissances de cours devraient être stockées. En répétant l'apprentissage, c'est ici que vous stockerez les informations de vos cours.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE MÉMOIRE

1

L'apprentissage menant à un stockage comporte 4 piliers :

➔ **L'attention** qui représente **90% de l'apprentissage**.

C'est le mécanisme de sélection/ filtrage. Elle est au départ d'environ 10 minutes mais se travaille et peut donc au fur et à mesure être bien supérieure.

L'attention se travaille par le biais **du contrôle exécutif**, celui qui nous permet de nous éloigner des distractions (placer son téléphone loin de soi, se concentrer sur sa lecture, éviter de se perdre en contemplant la beauté qui vient travailler à sa table à la BU...).

Afin d'être plus efficace, il est conseillé **de travailler la même information de plusieurs façons** (lire et passer du fluo, réécrire, le dire à l'oral..) afin de toucher plusieurs aires cérébrales et donc de fixer l'information plus rapidement.

⚠ **Attention** cependant à ne pas utiliser vraiment trop d'outils en même temps (*fiches + flash card + schéma + post-it +.... par exemple*), tu risques de t'embrouiller ! Il faut tout de même que cela reste pertinent.

C'est à toi de **trouver les méthodes qui te paraissent être les plus efficaces** pour la notion à apprendre. Et bien évidemment une même notion peut se mémoriser de pleins de manières différentes.

➔ **L'engagement actif**, c'est à dire à quel point **on se met dans une démarche d'apprentissage**.

Être passif dans son apprentissage ne fonctionne pas (ne pas juste lire sans faire l'effort de comprendre ce qu'on lit).

⚠ **Attention** aux **stratégies de surface** comme la lecture passive. C'est croire que tu apprends alors que tu perds juste ton temps puisque tu n'es pas vraiment impliqué dans cet apprentissage.

Les stratégies profondes permettent une restructuration par le biais de fiches, fluo et codes couleurs, flash cards... (*cf. les outils de mémorisation*). C'est à dire que tu fais vraiment l'effort de comprendre ton cours, de le reformuler, de l'apprendre avec de nombreux outils pour faire ressortir ce qui est vraiment important.



LES DIFFÉRENTS TYPES DE MÉMOIRE

1

L'apprentissage menant à un stockage comporte 4 piliers :

➔ **Le retour d'informations** par le biais de signaux d'erreurs qui nous permettent un ajustement (apprendre de ses erreurs).

L'entraînement nous permet d'avoir un retour d'erreur et donc de se corriger afin de réorganiser son apprentissage.

Des tests réguliers à court terme favorisent un bon apprentissage.



Coucou les colles et la plateforme QCM

Ces tests doivent être motivants puisqu'ils nous permettent d'avancer. Le travail passe avant tout par la motivation (**cf point Motivation p.36-37**).

➔ **La consolidation** lors du transfert de données apprises du conscient vers l'inconscient.

A force d'utiliser les informations dans différents contextes, elles passent dans l'implicite.

Petits, la maîtresse nous a appris les jours de la semaine ou à distinguer sa droite de sa gauche, aujourd'hui nous n'avons même plus besoin de réfléchir à ces informations.

C'est l'**automatisation des informations en les faisant passer par des réseaux non conscients.**

C'est votre objectif ultime pour vos cours.



LES PROFILS D'APPRENTISSAGES

2

Pour apprendre, chaque personne fait appel à ses **sens**. Chacun les utilise différemment pour mémoriser et certains sens sont prédominants par rapport à d'autres. Cela définit nos **profils d'apprentissages**.

Il existe trois principaux profils d'apprentissage :

Le profil visuel

Le profil auditif

Le profil kinesthésique

Ils déterminent nos **principaux canaux de mémorisation**.

Ces trois formes de mémoire fonctionnent alternativement ou concomitamment. On peut même parler de "**profils de mémorisation primaires**" et de "**profils de mémorisation secondaires**". Ainsi, selon les personnes le type de mémorisation dominant est différent.

Certains cours seront retenus beaucoup plus facilement par l'audition et d'autres en refaisant des schémas ou en s'expliquant les choses et en faisant des exercices.

Voici la description des 3 principaux profils d'apprentissage :

Le profil visuel :

Le visuel retient les choses parce qu'il les voit. Il utilise une mémoire eidétique (transformer les informations en images), c'est-à-dire qu'il mémorise plus facilement les images, les schémas, les photos, les personnes...

Il visualise sans difficulté. Il préfère les explications courtes et les schémas. Pour les études, il est conseillé de bien écrire ses cours, de faire des fiches simples et bien cons-

truites ; il ne faut pas hésiter non plus à faire des beaux schémas explicatifs ou des tableaux de synthèse.

Il faut utiliser de la **couleur, des formes, des annotations...** tout ce qui peut créer **un impact visuel** et donc s'ancrer dans la mémoire.

Quand il ferme les yeux, il peut se souvenir de l'image ou du texte dans son cours.



LES PROFILS D'APPRENTISSAGES


2

Voici la description des 3 principaux profils d'apprentissage :

➔ Le profil auditif :

L'**auditif retient aisément les sons**, les bruits, les directives orales... Bref, tout ce qu'il peut entendre. Pour se rappeler des choses, il les répète plusieurs fois à haute voix. Une solution évidente pour lui ? **Etre attentif en cours.**

Pour réviser, notre conseil : lire les cours à haute voix, les chanter, les réciter à quelqu'un ou enregistrer le cours puis réécouter les parties moins bien comprises

 **Attention enregistrer et réécouter un cours entièrement prend du temps**, il est donc préférable de notifier le moment du cours où tu n'as pas bien saisi la notion (**min n° ?**) pour ne réécouter que ce passage.

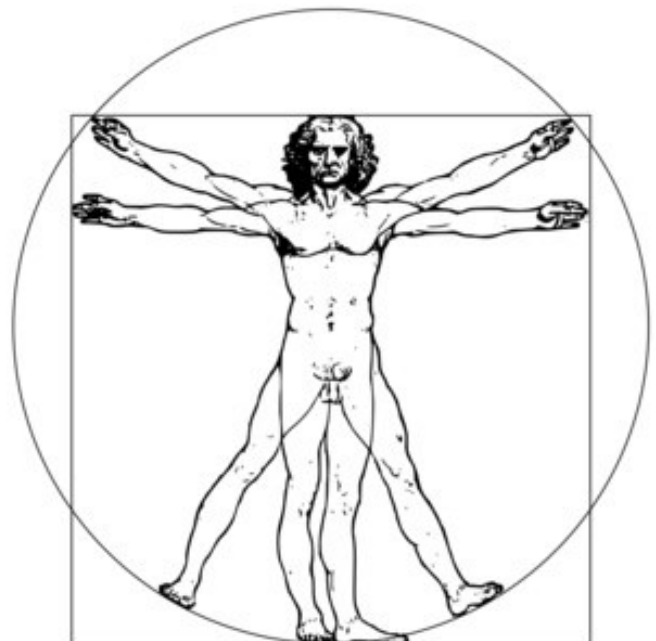


➔ Le profil kinesthésique :

Le **kinesthésique retient les choses puisqu'il fait des gestes ou manipule**. Il bouge beaucoup et a besoin de manipuler. Il associe souvenir, mémoire à des **sensations** : une odeur, une émotion, un goût, une atmosphère.

Si tu es kinesthésique, pour retenir les choses, tu dois les vivre, les pratiquer, pose toi les questions : « pourquoi-ci ou pourquoi-ça ? » et réponds-y.

Travaille dans des endroits que tu aimes avec une **bonne atmosphère**. Explique-toi le cours à haute voix ou sur un tableau comme si tu l'enseignais, apprends en bougeant et en faisant des gestes que tu associeras à un passage du cours.



LES PROFILS D'APPRENTISSAGES

2

Test du profil de mémoire :

Comment savoir de quel profil d'apprentissage suis-je ? :

Nous te proposons ce petit test qui permet **d'identifier ton profil de mémoire principal**.

Pour chaque question proposée, choisis la réponse qui correspond le plus à ce que tu ferais. Bien évidemment, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. **Comptabilise tes réponses (a - b - c) :**

➡ **Si je te dis « cascade », que se passe-t-il ?**

- A. Tu vois l'image d'une cascade
- B. Tu te vois en train de te promener auprès d'une cascade
- C. Tu entends le bruit de la cascade.

➡ **Quand tu as vu un film qui t'a plu :**

- A. Tu aimes bien revoir les images dans ta tête.
- B. Tu mimes certains passages.
- C. Tu aimes bien le raconter.

➡ **Quand tu lis, tu préfères :**

- A. Regarder d'abord les images et imaginer l'histoire.
- B. Feuilletter le livre, le toucher.
- C. Commencer tout de suite à lire.

➡ **Pour calculer $6+3$:**

- A. Tu vois l'opération dans ta tête.
- B. Tu comptes sur les doigts.
- C. Tu comptes à voix haute ou en parlant dans ta tête.

➡ **Pour apprendre un cours :**

- A. Tu le lis dans ta tête.
- B. Tu le lis en marchant, en bougeant.
- C. Tu le lis à voix haute.

➡ **En cours, tu comprends mieux :**

- A. A partir d'une image, d'un dessin, d'un schéma.
- B. Quand tu peux toucher, manipuler.
- C. Quand tu entends une explication.

➡ **Pour retenir l'orthographe d'un mot :**

- A. Tu le vois dans la tête.
- B. Tu l'écris.
- C. Tu l'épelles.

➡ **Quand tu vois un clip musical, tu retiens mieux :**

- A. La musique.
- B. Les danses et leurs gestes.
- C. Les paroles.

Résultats : Après comptabilisation :

- Si les **A** l'emportent, le profil est à **dominante visuelle**
- Si les **B** l'emportent, le profil est à **dominante kinesthésique**
- Si les **C** l'emportent, le profil est à **dominante auditive**

LES ORGANISATIONS DE TRAVAIL

3

Pour retenir un maximum d'informations et de notions, il est primordial d'être **organisé**.

Il n'y a **aucune utilité à détenir une bonne méthode de mémorisation sans une bonne organisation de travail**, les deux étant indispensables pour mémoriser (avec son profil d'apprentissage dominant) le plus efficacement possible.

L'une des difficultés de ton année va être de devoir **gérer l'accumulation des cours**. C'est donc avec une bonne gestion de ton travail que tu surmonteras ce problème.

 **Attention**, il n'y a pas d'organisation de travail **miracle**, celle-ci doit être en association avec ton **profil de mémorisation**.

Nous te proposons une liste de nombreuses méthodes d'organisation, utilisées par d'anciens PACES de Brest, libre à toi de les utiliser, de les rassembler, d'en prendre certains aspects.

Tu es le seul maître de TON organisation.



ORGANISATION
TU AURAS, PACES
TU RÉUSSIRAS

LES ORGANISATIONS DE TRAVAIL

3

#1 MÉTHODE DES J (modèle classique) :

Principe de révisions répétées et organisées

Pour chaque cours, les révisions s'organisent selon le modèle :

$J0 \rightarrow J1 \rightarrow J3 \rightarrow J7 \rightarrow J15 \rightarrow J30 (\rightarrow J+30)$

J0 = 1ère révision du cours (généralement le même jour que le cours dispensé en amphi)

J1 = Révision **1** jour après J0

J3 = Révision **3** jours après J0

J7 = Révision **7** jour après J0

J15 = Révision **15** jours après J0

J30 = Révision **30** jours après J0

J+30 = Révision tous les 30 jours suivants



Avantages :

- Permet d'organiser ses révisions de **manière automatique**.
- Permet de ne pas laisser des cours de côté.



Inconvénients :

- À long terme, **surcharge des cours à réviser**.
- Au milieu du semestre, on peut se retrouver à réviser J0 + J1 + J15 + J30 de chapitres différents dans une même journée.

Remarques :

- Savoir **adapter cette méthode à son avancement**.
- Lors de l'accumulation de révision pour un même jour, **privilégier les chapitres nouveaux et/ou récents** et garder les chapitres déjà révisés plusieurs fois pour d'autres moments.

LES ORGANISATIONS DE TRAVAIL

3

#2 MÉTHODE DES J (*modèle revisité*) :

Exemple d'un autre modèle de la méthode des J adaptée par des étudiants en PACES :

Pour chaque cours, les révisions s'organisent selon le modèle :

J0 → J3/5 (semaine 1) → J7 (semaine 2) → J21 (semaine 4) → J42 (semaine 7)

Explications par l'étudiant :

« Voici un exemple pour ma méthode de travail :

↳ Un cours donné en amphi le lundi matin → je l'apprenais le **lundi après-midi** (J0)

↳ Je le revoyais le **mercredi** (J3) puis le **week-end** (J5)

↳ Et ensuite la **semaine 2** (= J7)

↳ Puis la **semaine 4** (= J21)

↳ Et enfin la **semaine 7** (= J42)

↳ Donc au total je l'ai vu **6 fois** dans le semestre (+ 1 à 2 fois pendant les révisions) »

Remarque :

- Cela montre que tu peux adapter les modèles proposés à **TA** manière !



MÉTHODE SUR MESURE !

LES ORGANISATIONS DE TRAVAIL

3

#3

SEMAINE ORGANISÉE :

Mise en place d'un planning hebdomadaire en cohésion
avec l'emploi du temps des cours en amphi

Voici les semaines de cours types pour chaque semestre :

Semestre 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	COURS	COURS	Séances Cap Avenir		
APRÈS-MIDI				COURS	COURS

Semestre 2



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	COURS	COURS			COURS
APRÈS-MIDI				COURS	

LES ORGANISATIONS DE TRAVAIL

3

#3

SEMAINE ORGANISÉE :

Mise en place d'un planning hebdomadaire en cohésion avec l'emploi du temps des cours en amphi

Voici donc un exemple possible de plannings hebdomadaires pour chaque semestre :



Semestre 1

	LUNDI *	MARDI *	MERCREDI *	JEUDI *	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	COURS	COURS	Séances Cap Avenir	Révision cours début de semaine **	Révision cours Jeudi **	Révision cours fin de semaine **	Révision cours de la semaine +/- anciens cours
APRÈS-MIDI	Révision cours Lundi **	Révision cours Mardi **	Révision cours début de semaine **	COURS	COURS	Révision cours de la semaine +/- anciens cours	
SOIR				Révision cours Jeudi **	Révision cours vendredi **		

* Colle présentielle du tutorat à partir de 18h

** +/- anciens cours en fonction de l'avancement

Avantage :

- Permet **d'organiser sa semaine de manière automatique** pour la révision des nouveau cours.

Inconvénients :

- Il vous reste tout de même à organiser vos révisions des **anciens cours** pendant cette semaine selon votre avancement.
- L'utilisation d'un tableau d'organisation peut alors être recommandée (*cf Méthodes des objectifs hebdomadaires/quotidien p.16*).

LES ORGANISATIONS DE TRAVAIL

3

#3

SEMAINE ORGANISÉE :

Mise en place d'un planning hebdomadaire en cohésion avec l'emploi du temps des cours en amphi

Voici donc un exemple possible de plannings hebdomadaires pour chaque semestre :



Semestre 2

	LUNDI *	MARDI *	MERCREDI *	JEUDI *	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	COURS	COURS	Révisions cours début de semaine +/- anciens cours	Révisions cours début de semaine +/- anciens cours	COURS	Révisions cours fin de semaine **	Révisions cours de la semaine +/- anciens cours
APRÈS-MIDI	Révisions cours Lundi **	Révisions cours Mardi **		COURS	Révisions cours Vendredi **	Révisions cours de la semaine +/- anciens cours	
SOIR			Révisions cours Jeudi **				

* Colle présentielle du tutorat à partir de 18h

** +/- anciens cours en fonction de l'avancement

Remarques :

Il faut adapter ses révisions en fonction :

- De la **difficulté des cours et de leur compréhension** : ne pas hésiter à réviser des cours moins bien compris ou plus difficile au profit d'autres plus simples et rapides.
- De son **avancement dans la semaine** : si les cours du lundi/mardi ont été correctement révisés, privilégier la révision d'anciens cours par exemple.



LES ORGANISATIONS DE TRAVAIL

3

#4 MÉTHODE DES OBJECTIFS HEBDOMADAIRES/QUOTIDIENS :

Utilisation d'un tableau de révision avec code couleur

Le **Tutorat Santé Brestois** propose depuis son site internet un tableau récapitulatif des chapitres par semestre : *exemple pour la biologie*.

/!\ Ceci n'est pas une liste officielle pour l'année 2019-2020

BIOLOGIE

PROF	CHAPITRE	Cours débuté à la fac le :	Cours terminé à la fac le :	RÉVISIONS								Annales	Autre
				1 ^{re} fois	2 ^{me} fois	3 ^{me} fois	4 ^e	5e	6 ^e	7e	8e		
BLONDEL	Introduction à la Biologie												
	Mitochondrie												
PERRIN	Cycle cellulaire & Apoptose												
	Méthode d'étude de la cellule												
MONTIER	Embryologie												
	Introduction & Microscopie électronique												
	Membrane plasmique												
	Transports membranaires												
	SEM												
TALAGAS	Cytosquelettes												
	Noyau												
	Tissus épithéliaux		E-LEARNING										
	Tissus conjonctifs		E-LEARNING										
	Tissus musculaires		E-LEARNING										
MOREL	Tissus squelettiques		E-LEARNING										
	Tissus nerveux		E-LEARNING										
	Généralités sur la gamétogénèse												
	Spermatogénèse												
	Ovogénèse												
	Fécondation												

- **1 ligne** pour chaque chapitre.
- **Plusieurs colonnes** : Nom du cours/profs – Date du cours vu en amphi – Nombre de révisions du chapitre.



Ces tableaux sont disponibles en libre accès sur le site du TSB :

www.tutoratbrest.fr

LES ORGANISATIONS DE TRAVAIL

3

#4 MÉTHODE DES OBJECTIFS HEBDOMADAIRES/QUOTIDIENS :

Utilisation d'un tableau de révision avec code couleur


Ce tableau peut alors être utilisé pour organiser ses révisions :

- Chaque jour/semaine, je regarde mon tableau et je **construis la liste des cours à réviser**.
- J'oriente mes révisions vers les cours que j'ai révisé **le moins de fois**.
- Possibilité d'utiliser un **code couleur** pour notifier la bonne compréhension du cours lors de sa dernière révision

Exemple code couleur :

- ➔ **ROUGE = pas retenu/ pas compris**
- ➔ **ORANGE = en cours d'acquisition**
- ➔ **VERT = retenu/compris**

On oriente ainsi ses révisions en fonction des chapitres les moins appris et compris.

 **Attention un cours révisé plusieurs fois ne veut pas forcément dire un cours bien appris/compris** (c'est en s'entraînant sur les colles/annales qu'on peut vérifier ses connaissances)..



Avantage :

- Permet d'organiser ses révisions à « **son rythme** », sans suivre une trame préétablie (*≠ méthode des J*).



Inconvénients :

- Il faut tout de même être **rigoureux et bien organisé**.
- Ce tableau peut devenir votre **véritable outil de révision**, il faut donc qu'il reste compréhensible et soigné.



LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

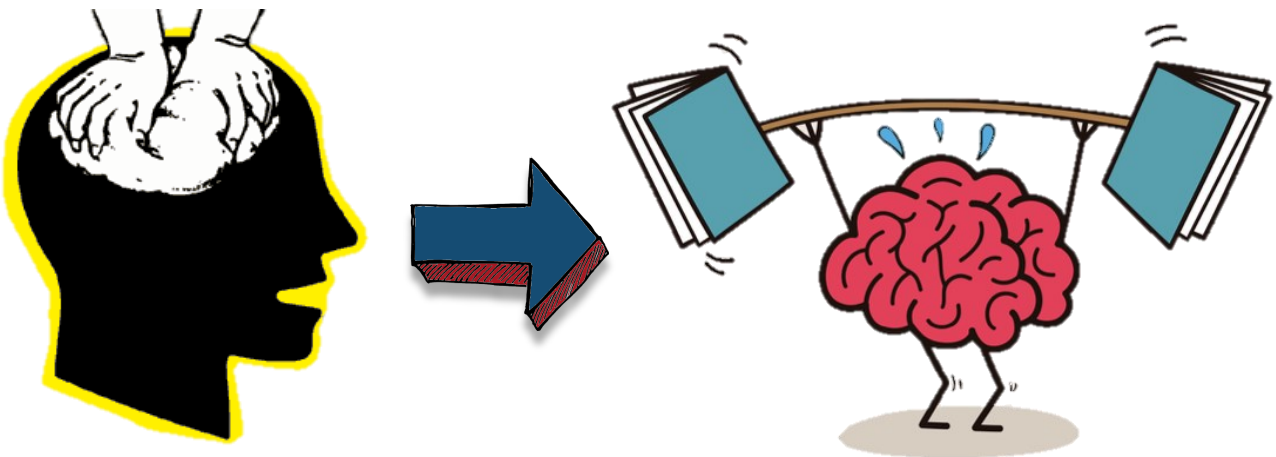
4

On associe souvent la PACES à une année de **“bouillage de crâne”**

En effet, tu vas être confronté à mémoriser une **grande quantité de notions et d'informations**.

C'est pourquoi il est très intéressant d'avoir recours à **des stratégies de mémorisation** qui rendent efficace ton apprentissage. Ces techniques peuvent t'aider à **contourner le redoutable “par coeur”** voire même à le rendre ludique.

Libre à toi d'en utiliser plusieurs ou pourquoi pas de les personnaliser !



Cependant, nous insistons bien sur le fait qu'une **bonne mémorisation s'accompagne obligatoirement d'une bonne compréhension** en amont. Comprendre les notions, les informations et les liens qui existent entre elles fait partie intégrante de l'apprentissage et est nécessaire pour pouvoir les intégrer dans ta mémoire.

Attention, certaines techniques de mémorisation demandent de **l'entraînement et de l'imagination**. Rendre efficace son apprentissage n'est pas inné et demande un certain **investissement et une certaine régularité**.

Ainsi, nous te proposons un ensemble d'astuces, conseils et méthodes de mémorisation qui sont susceptibles de t'aider.

LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

ASTUCES & CONSEILS

4

#1 LES RÉVISIONS SUBLIMINALES DU QUOTIDIEN :

Description :

- **Dispatcher ses fiches de révisions, ses moyens mnémotechniques** dans sa chambre, son appart etc... (murs, salle de bain, toilettes...).

But :

- **Faciliter l'assimilation d'informations à moindre effort par répétitions quotidiennes de révisions.** Tu lis ta fiche à chaque fois que tu vas aux toilettes, ou le temps de te brosser les dents par exemple.

Utilité :

- Peut être intéressant pour **réviser des exemples de cours à connaître par cœur** (épithéliums), **des formules** (formules pH) ou **des notions importantes** qui nous sont difficiles à apprendre etc...

Avantage :

- Le fait de réviser **régulièrement**, à petites doses certaines informations peut ainsi **faciliter leur mémorisation.**



Remarques :

- Tu peux également utiliser les **temps de transports en communs, les temps de pré/inter-cours** pour réviser tes fiches de révisions.
- Nous te proposons également des **QCM Insta** hebdomadaires sur le compte du TSB (**@tutoratsantébrestois**). Ils permettent de t'entraîner où que tu sois, sur des chapitres vus dans les précédentes colles.



LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

ASTUCES & CONSEILS

4

#2

S'ENTRAINER RÉGULIÈREMENT :

Description :

- Il est très important de **s'évaluer sur ses connaissances** afin de voir si ce qu'on a appris est bien acquis et bien compris.

LES COLLES PRÉSENTIELLES DU TUTO :

Il s'agit de **séances d'entraînement par groupe de 20 à 30 étudiants**, dirigées par des **étudiants en 2ème année de santé**.

Le tutorat propose actuellement de nombreux modules payants :

- ➔ Biochimie (UE 1), Biologie (UE 2), Biophysiques & Physiologie (UE 3a et UE 3b), Biostatistiques (UE 4).
- ➔ Anatomie (UE 5), SSH (UE 7), et un ou plusieurs modules pour les UEs Compétences Santé (médecine, maïeutique, métiers de la rééducation, odontologie, pharmacie).

Ces séances se déroulent en soirée (à partir de 18h). Elles comprennent un **temps d'entraînement** sur les chapitres de la matière vus auparavant en cours (réponses aux QCMs) et un **temps de correction** détaillée par les étudiants en 2ème année.

Tu peux également te **familiariser avec les formats d'évaluation du concours** (QCMs et épreuves rédactionnelles pour la SSH).



LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

ASTUCES & CONSEILS

4

#2

REMARQUES SUR LES COLLES :



- Les colles du tutorat sont aussi de véritables **moments de détente et de convivialité**. Elles représentent et diffusent des valeurs de **solidarité** et **d'entre-aide** de la PACES adaptée sur Brest. Ce cadre et cette ambiance sont parfois manquants dans de nombreuses autres facultés de France
- Toutes les informations concernant l'organisation des colles du tutorat sont disponibles sur le **Guide du P1**. Il est téléchargeable gratuitement sur le site internet de l'association.
- Les tuteurs sont là pour t'aider et répondre à tes questions. De plus ils sont **en contact avec les professeurs**, ils peuvent donc vous informer de leurs attentes. Attention, **les tuteurs ne sont pas non plus des professeurs**, ce sont des étudiants engagés pour aider les PACES.
- Il peut être intéressant de faire des **bilans ou comptes rendus** de tes colles, et de reporter tes erreurs en annotations sur tes cours. Cela te permet de visualiser les notions incomprises, mal mémorisées, ou même de remonter tes erreurs d'étourderies.
- Les séances de colle peuvent être considérées **comme des révisions à part entière**. Tu sors du cadre des cours en amphi et les notions te sont réexpliquées par des étudiants, **avec leurs mots et leur pédagogie**.
- Nous conseillons vivement de ne **PAS RÉVISER ses chapitres avant d'aller en colle !** En effet, dans ce cas tu utiliseras ta mémoire à **court terme** et il sera plus simple pour toi de répondre (et d'obtenir une bonne note). Seulement ton entraînement ne sera pas représentatif voire inutile. Le but est de faire travailler ta mémoire à **long terme**, où devront être stockées les informations pour le jour du concours (et même après !).
- N'hésite pas non plus **à suivre nos réseaux sociaux** (Facebook - Instagram - Twitter...) puisque de nombreuses infos sur le sujet y circulent également.
- Il est complètement normal de ne pas avoir de bonnes notes. Le mot d'ordre est : **"ON APPREND DE SES ERREURS"**. Justement, mieux vaut que tu fasses de nombreuses erreurs pendant ces temps d'entraînement pour ne pas les refaire le jour du concours !

LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

ASTUCES & CONSEILS

4

#2

S'ENTRAINER RÉGULIÈREMENT :

LA PLATEFORME QCM :

www.tutoratsante.com

C'est une plateforme développée au niveau national mais **adaptée à chaque tutorat**. Elle permet de **réaliser des QCMs en ligne**, selon ses envies, pour tester ses connaissances sur un ou plusieurs cours.

Les QCMs sont issus des colles réalisées par les tuteurs, et ont été relus, corrigés et approuvés par les professeurs. Tu peux également t'entraîner sur les **concours blancs et annales des années précédentes**.

Remarques :

- Tu peux, lors de tes entraînements, **choisir les chapitres, le nombre de QCMs, limiter le temps de ton épreuve** etc...
- Des **forums** sont également disponibles pour que tu puisses **poser des questions aux tuteurs** via la plateforme.
- Cet outil est extrêmement intéressant puisqu'il fournit une **base d'entraînement utilisable à tout moment**.



LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

MÉTHODES DE MÉMORISATION

4

#1 LA MÉTHODE DE LA FEUILLE BLANCHE :

Description :

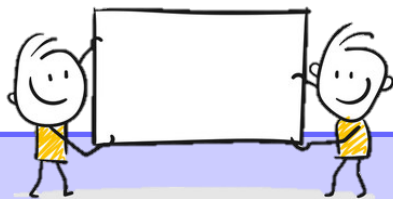
- Le principe est d'utiliser une **feuille blanche lors de sa (première) révision** et d'écrire dessus tout ce dont **on a retenu du chapitre en amphi** (ou de sa dernière révision). Il faut relater en prise de notes toutes les idées qui te passent par la tête concernant le cours.
- Par la suite, tu **utilises ton support de cours pour vérifier** ce que tu as retenu et modifier sur cette feuille tout ce qui a été oublié ou mal compris.

But :

- Cette méthode **cherche à stimuler la mémoire de travail à court terme** (celle utilisée pour retenir les idées d'un cours en amphi).

Avantages :

- Cette méthode permet de **stimuler tes capacités de mémorisation**.
- Par la suite, tu peux utiliser cette feuille pour **construire des fiches de révisions sur le chapitre, ou d'autres types de supports** en fonction des notions.



Remarques :

- L'utilisation d'un **code couleur** peut ici être intéressant, par exemple :
 - ➔ **CRAYON GRIS** (1ère prise de note sur la feuille blanche)
 - ➔ **ROUGE** (notion importante oubliée)
 - ➔ **BLEU** (notion importante mal comprise)
 - etc ...
- La méthode perd tout son sens si tu n'es pas attentif en cours, il faut donc **être concentré** pour pouvoir par la suite retranscrire le plus de notions possibles.
- Cette feuille peut être considérée comme **une aide à la compréhension de son chapitre**, l'utilisation des véritables supports de cours par la suite est alors recommandée pour revoir son cours de manière complète.

LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

MÉTHODES DE MÉMORISATION

4

#2 LES FLASH CARDS OU CARTES MÉMOIRES :

Description :

- Une **information/question sur le recto** d'une carte et la **définition/réponse au verso**.



But :

- Réactiver facilement et régulièrement le lien entre deux informations :



Question et sa réponse



Définition et formule de maths



Type de microscope et sa résolution par exemple.



Utilité :

- Ces cartes sont très intéressantes pour réviser **des définitions**, relier des informations entre elles, **réviser un grand nombre d'informations par cœur...**
- Le potentiel de révision des flash cards est **énorme**, donc libre à toi **d'utiliser cet outil à TA manière !**
- *Très utile pour les chapitres de sur les épithéliums !*

« Tu peux retrouver sur le site du TSB, un modèle de flashcard à imprimer en recto-verso »



Nom du chapitre - Nom du prof - Questions

A		B		C	
D		E		F	

LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

MÉTHODES DE MÉMORISATION

4

#2 LES FLASH CARDS OU CARTES MÉMOIRES :



Avantages :

Tu peux utiliser ces cartes pour réviser de différentes manières :

- Quand bon te semble, **dans différents endroits** (le soir avant de se coucher, dans les transports etc..)
- Pour des **révisions à plusieurs** en mélangeant les cartes de tout le monde etc...
- Très pratique quand tu as un **petit "temps libre" devant toi.**

Remarques :



- Les meilleures flashcards restent celles **confectionnées soi-même.**
- ➔ **Mémoire visuelle :** privilégier les images - schémas - graphiques ...
- ➔ **Mémoire auditive :** privilégier des mots - phrases.
- **Quizlet.com** est un site permettant de générer ses propres FC ou même de s'entraîner sur des cartes confectionnées par d'autres personnes sur tout type de thème.
- **De nombreuses applications mobiles** permettent de s'entraîner sur le modèle des flash cards à n'importe quel moment, depuis son téléphone, tablette...



LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

MÉTHODES DE MÉMORISATION

4

#3

LA BOÎTE À FLASH CARDS :

Description :

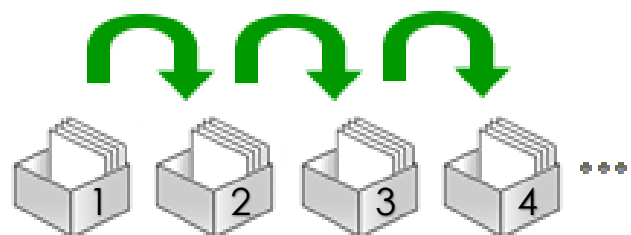
- Dispositif d'apprentissage fondé sur la technique de répétition **espacée**. Il s'agit d'utiliser une **boîte avec plusieurs compartiments** (ou plusieurs boîtes) contenant des Flashcards.
- Dans un premier temps, toutes les cartes sont positionnées dans le **premier des compartiments**.
 - Je pioche une carte dans ce compartiment et **je vérifie mes connaissances**.
 - Si je donne une **bonne réponse**, je mets cette carte dans le **compartiment suivant**, sinon je la remets dans le **premier compartiment en fin de pile**.
 - Chaque compartiment est revu périodiquement : par exemple
 - ➔ **1er compartiment** : tous les jours
 - ➔ **2ème compartiment** : tous les 2 jours
 - ➔ **3ème compartiment** : 1 fois par semaine etc ...



Avantages :

- Plus tu connais la réponse à la question, moins cette question est posée fréquemment et tu **entretiens tes connaissances selon des révisions espacées**.
- Cette méthode lie le potentiel d'apprentissage des Flashcards avec des révisions répétées et organisées pour **augmenter l'efficacité de ta mémorisation**.

Bonne réponse



Mauvaise réponse

LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

MÉTHODES DE MÉMORISATION

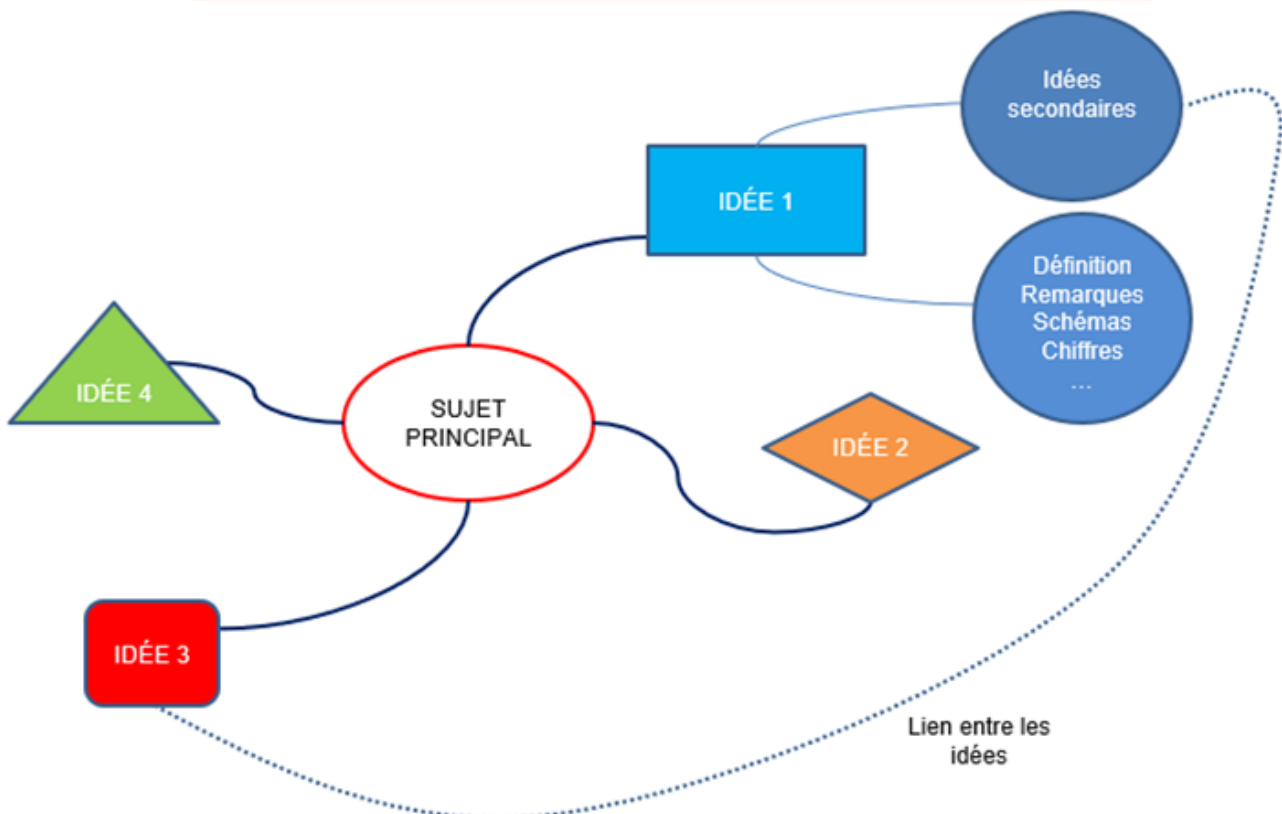
4

#4 LA CARTE MENTALE OU CARTE HEURISTIQUE :

Description :

Il s'agit d'un **schéma arborescent** mettant en lumière des liens existants entre une notion/idée du cours et les informations qui y sont associées.

- Un **thème principal est placé au centre** de la feuille (Ex les épithéliums de revêtement).
- On rattache ensuite les différentes **notions/idées** liées à ce thème par des flèches - des traits (Ex Classification morphologique : Pavimenteux Simple).
- Tu peux détailler chaque information par des **idées secondaires** (définition, commentaire, schéma etc...). (Ex Mésothélium - Endothélium - Épithélium endothéli-forme).
- Tu peux également **raccorder les idées entre-elles**.



LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

MÉTHODES DE MÉMORISATION

4

#4

LA CARTE MENTALE OU CARTE HEURISTIQUE :



Utilité :

- Les utilisations des cartes mentales sont **extrêmement vastes** !
- Libre à toi de les **utiliser à ton image**, de la façon la plus pertinente selon toi.



Avantages :

- Les cartes mentales sont très intéressantes pour les **profils visuels**, puisqu'elles permettent de décrire facilement les liens entre les notions du cours et d'avoir un **repère visuel simple et efficace**.

Remarques :

- Les meilleures cartes mentales sont celles **construites soi-même**.
- Utilise une feuille orientée en **format paysage** ou des **grandes feuilles**. Plus le nombre d'informations est important, plus il est nécessaire d'avoir un grand support (2 feuilles A4 ou une feuille A3 par exemple).
- N'hésite pas utiliser des **couleurs, des symboles, des dessins, des schémas, des flèches** de toutes sortes.... pour enrichir ta carte et **augmenter son pouvoir visuel**.
- Pour construire ta carte mentale, il est recommandé de dessiner des formes et des traits **non rectilignes**, courbés pour également augmenter l'impact visuel et **harmoniser le contenu**.



LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

IMAGINATION & MÉMOIRE

4

Il est parfois **difficile d'associer des informations ou d'apprendre par coeur des notions de cours**. Mais une de tes amies les plus primitives, dont tu ne soupçonnes pas ses capacités est là pour t'aider : **l'IMAGINATION !**

Accroche-toi bien puisque les techniques que nous allons te présenter te mettront dans des **situations inédites**.

Cependant elles ne valent rien si un **travail de compréhension n'a pas été réalisé en amont**.

Ouvre tes chakras, libère ton esprit, laisse toi aller, tout va bien se passer !

#1 MÉMORISER À L'AIDE D'IMAGES MENTALES :

Description :

- ➔ Comment retenir facilement que le **mésothélium** est un **épithélium pavimenteux simple** ?
- ➔ Ou que l'épithélium de revêtement des **trompes utérines** est un **épithélium cylindrique simple cilié** ?

Tu peux l'apprendre par coeur, le réciter encore et encore, ça finira bien par rentrer !

Autrement, ici nous te proposons de rendre plus **interactif l'apprentissage d'informations** qui n'ont, a priori, **pas de lien entre elles**.

Justement, le but de cette manœuvre mentale est de **créer, dans TON imaginaire, une image, une situation, une histoire** (la plus ridicule/insolite possible) qui permettra d'associer deux ou plusieurs éléments du cours et de les **mémoriser beaucoup plus facilement**.

Ainsi, le jour du concours, tu pourras accéder très rapidement aux informations sans te tromper.

Pour ce faire, il va falloir, dans ta tête, transformer l'information du cours en image. Ensuite il te faudra rassembler ces images en une seule ou alors les mettre en situation.

LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

IMAGINATION & MÉMOIRE

4

#1 MÉMORISER À L'AIDE D'IMAGES MENTALES :

Prenons alors l'exemple des épithéliums de revêtement

Exemple 1 :

Nous avons 2 informations que l'on veut mémoriser et lier :

- **Mésothélium (1)**
- **Épithélium pavimenteux simple (2)**

Maintenant, nous allons, pour chaque information, transformer le cours en image :

- **(1) = une maison** ("mésos" peut faire penser au mot "maison")
- **(2) = un sol d'une seule couche de pavé** ("pavimenteux" se rapporte au mot "pavé" et "une seule couche" pour le fait qu'il soit "simple") (pour un épithélium pavimenteux stratifié, on peut penser à un escalier en pavé par exemple → plusieurs couches)

Maintenant, ferme les yeux (enfin tu peux les ouvrir le temps de la lecture), et imagine une belle **maison**.

Tu sais cette maison que tout le monde connaît, la **maison universelle**, la maison que tout le monde dessine quand il est petit : avec **une porte** (pour notre situation elle sera bleue), **une fenêtre carrée sur la gauche** (bleue également) et **un toit rouge**.

C'est bon ? Tu la vois précisément ? Maintenant regarde bien le **sol** sur laquelle elle repose. Ce sont **des pavés** ! Mais attention, il n'y a qu'une **seule couche de pavé** !

C'est bon tu saisis ? Maintenant, à chaque fois que tu te rappelleras de cette image, tu pourras alors **systématiquement lier le mésothélium à un épithélium pavimenteux simple**.

LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

IMAGINATION & MÉMOIRE

4

#1 MÉMORISER À L'AIDE D'IMAGES MENTALES :

Prenons alors l'exemple des épithéliums de revêtement

Exemple 2 :

Continuons sur ce même chapitre. Voici les informations à imaginer :

- **Trompes utérines (1)**
- **Épithélium cylindrique simple (2)**
- **Cilié (3)**

Même processus que l'exemple précédent :

- **(1) = Une femme qui joue de la trompette** ("trompette" pour "trompes" et "femme" pour "utérines").
- **(2) = Un cylindre/tonneau de cirque** (tu sais celui sur lequel tiennent en équilibre les éléphants) ("un seul cylindre" pour "une couche simple de cellules cylindriques")
- **(3) = des faux cils** ("cils" très simplement pour le caractère "cilié" des cellules superficielles)

À présent, imagines-toi sous un chapiteau de cirque, le prochain numéro vient de commencer.

Tu vois se mettre en scène une **femme**, très superficielle et maquillée, elle porte des **faux cils ÉNORMES**. Mais ce n'est pas tout ! Elle est en train de jouer de la **trompette** (*l'air musical que tu souhaites*) en équilibre sur un **cy-lindre**. Quelle prestation !

Voilà, maintenant tu pourras te souvenir **qu'au niveau des trompes utérines, l'épithélium de revêtement est de type cylindrique simple et cilié** en te rappelant de cette scène imaginaire.

LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

IMAGINATION & MÉMOIRE

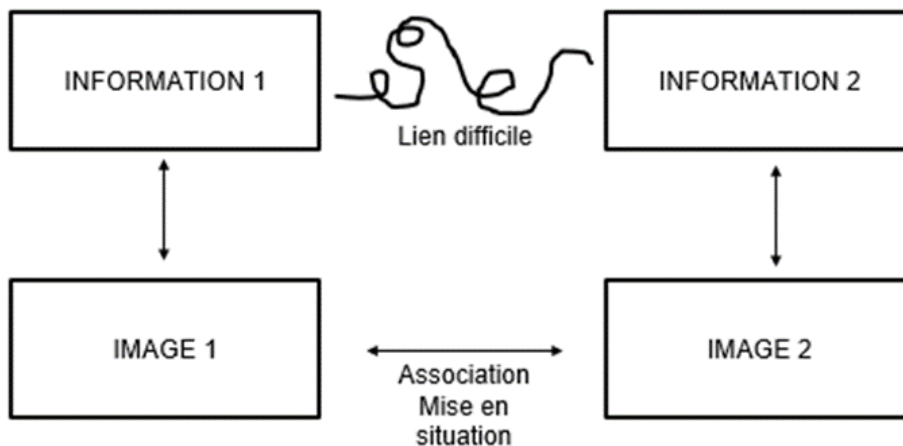
4

#1 MÉMORISER À L'AIDE D'IMAGES MENTALES :



Utilité :

- Permet **d'associer des informations** de cours que tu dois apprendre.



Remarques :



- La méthode ici ne **s'adresse pas uniquement qu'au profil visuel**. Tu peux très bien imaginer une histoire où des objets parlent et communiquent entre eux. **C'est à toi de choisir et de créer TA propre situation.**
- Peut-être que nos exemples ne te parlent pas trop, et que tu penses à d'autres situations que celles proposées ? **C'est TON imagination**, c'est à toi de trouver **les images les plus pertinentes pour TA mémoire.**
- Les **caractéristiques des images mentales** utilisées sont capitales. Elles doivent être **inhabituelles et frappantes**, et c'est encore mieux si elles ont une **valeur émotionnelle** (humoristique - choquante - obscène). N'hésite pas à créer **des situations que toi seul(e) peut comprendre.**
- Tu peux également **dessiner tes histoires**, cela contribuera à leur construction et à leur mémorisation.

LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

IMAGINATION & MÉMOIRE

4

#2 LA MÉTHODE DES LOCI OU PALAIS MENTAL :

Description :

Ici, le but est de **créer un espace "artificiel"** en utilisant un **lieu connu** dans lequel on aura **disposé des informations de cours**.

En déposant mentalement des "mots/images" dans des endroits que l'on connaît, on les retrouve ensuite très facilement.

Je me construis un **voyage imaginaire** que je connais **par cœur** en y intégrant des **mots/images mentales** (ce que je veux mémoriser).

VOICI LE LIEU QUE NOUS ALLONS UTILISER POUR LE PROCHAIN EXEMPLE



CHAMBRE DU TSB

LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

IMAGINATION & MÉMOIRE

4

#2 LA MÉTHODE DES LOCI OU PALAIS MENTAL :

Exemple :

Reprenons les exemples du point précédent sur les épithéliums de revêtement.

Il faut désormais choisir un lieu connu avec précision dans lequel nous allons déposer nos images mentales. Nous choisirons une chambre, celle du TSB, présentée sur la page précédente. *(oui il faut bien que le bureau se repose de temps en temps, mais tu choisiras TA chambre où un autre lieu).*
Imprègne-toi bien de la pièce, de sa configuration spatiale.

Nous avons placé des "**checkpoints**" à différents endroits. C'est ici que nous déposerons nos images.

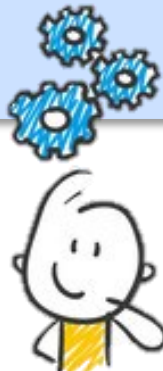
- **1 = la porte**
- **2 = l'ordinateur sur le bureau**
- **3 = le lit**
- **4 = le tabouret** etc... , *(tu peux en placer autant que tu veux)*

Note bien que ces points se succèdent et suivent un trajet particulier et continu : **nous allons faire le tour de la pièce.**

Par la suite, nous allons associer à chaque point une image que nous avons conçue précédemment :

- **1 = la porte** de la **maison sur un sol de pavé** qui donne directement accès à la chambre (oui c'est une petite maison) → **mésothélium** ↔ **pavimenteux simple**
- **2 = l'ordinateur du bureau**, on peut voir une vidéo d'une prestation de cirque d'une **femme avec des faux cils, qui joue de la trompette sur un cylindre** → **trompes utérines** ↔ **cylindrique simple cilié**

Même procédé pour les lieux **3** et **4** avec d'autres images que tu auras conçues.



LES OUTILS AU SERVICE DE LA MÉMOIRE

IMAGINATION & MÉMOIRE

4

#2 LA MÉTHODE DES LOCI OU PALAIS MENTAL :

Exemple (suite):

Maintenant, laisse s'exprimer ton imagination :

Tu rentres de ta journée de cours en amphi. Tu arrives donc chez toi, et tu ouvres la **porte (1)** de ta **maison**, tu sais cette petite bâtisse avec une seule porte bleue, une fenêtre carrée et un toit rouge. Tu t'essuies les pieds sur le tapis devant l'entrée qui repose sur **le sol en pavé** (une seule couche !).

Tu entends du bruit dans ta chambre, cela vient de ton **bureau (2)**. Oups ! Tu avais oublié d'éteindre ton **ordinateur (2)** ! Youtube a tourné toute la journée, et tu t'attardes sur la vidéo qui se diffuse : c'est un numéro de cirque, une **femme qui joue de la trompette en équilibre sur un cylindre**. Oh mon dieu, elle vient de tomber, en effet elle a roulé sur ses **faux cils** qui sont beaucoup trop longs !

Tu vas ensuite dans ton **lit (3)**, pour faire une **micro-sieste** et être efficace dans tes révisions (cf point "Micro-sieste"). Et là tu vois une autre **situation improbable qui se produit** (3ème image = 3ème notions de cours).

Tu tournes la tête et tu remarques quelque chose d'amusant également sur ton **tabouret (4)** (4ème image = 4ème notion de cours)

Et ainsi de suite...



Utilité :

- Elle sert principalement à **mémoriser de longues listes d'éléments**.

Remarques :

- Le palais mental doit toujours être **associé à un trajet** (ici de 1 vers 4). Il faut garder une **chronologie identique** pour mieux te repérer.
- Le lieu du voyage doit être connu avec **le plus de détails possibles** (ta chambre, un endroit particulier dont tu connais le moindre recoin...). Ainsi, si tu arrives à connaître **l'emplacement exact** de chaque objet, meuble etc... tu peux alors y **déposer le plus d'images/informations possibles**.
- Tu peux **créer autant de palais mentaux que tu connais de lieux** !



LES ALLIÉS DE LA MÉMOIRE

5

En PACES adaptée, **le travail ne fait pas tout**

Pour maintenir un apprentissage efficace et une mémorisation optimale, il faut **prendre en compte ton Bien-Être**.

Dans cette partie, nous parlerons de motivation, de l'importance du sport, des pauses et du sommeil, ainsi que d'une bonne alimentation.

#1

LA MOTIVATION :

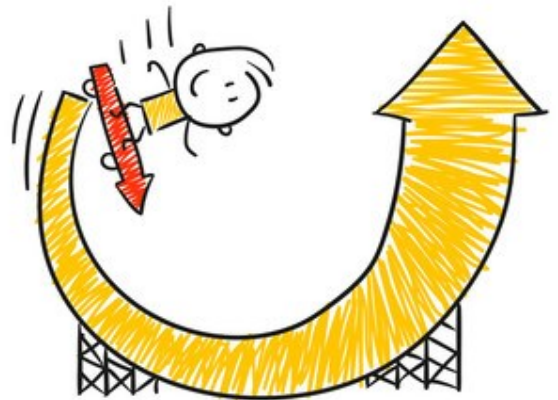
“Motivation is the Key”

La motivation c'est une grande partie du travail et de la réussite en PACES adaptée. **Il faut rester motivé**. Ça peut paraître simple lu comme ça, mais c'est un travail en lui même.

La motivation va de pair avec le moral, et garder le moral est important !

Rester motivé :

- ➡ C'est **avancer dans son projet**,
- ➡ C'est **repousser les limites**,
- ➡ C'est **atteindre ses objectifs**.



« La différence entre le possible et l'impossible réside dans la détermination qui

sommeille en toi. »

~Tommy Lasorda

LES ALLIÉS DE LA MÉMOIRE

5

#1 L'ART DE LA REMOTIVATION :



➔ **Rappelle-toi ce pourquoi tu es là :**

- **Pourquoi ce choix de métier ?** (un film qui t'a fait rêver, une vocation, quelqu'un de ton entourage qui t'inspire)
- **Trouve de l'intérêt dans ce que tu apprends**, plus tu seras motivé dans ce que tu fais, plus il sera facile d'intégrer des informations.
- **C'est vraiment ce que tu veux faire ?** Alors fonce !

➔ **Regarde en arrière le chemin parcouru :**

- **Compare-le au chemin qu'il te reste à parcourir !** Ce serait trop bête d'abandonner maintenant non ?

➔ **Écoute-toi :**

- Les coups de mou, les baisses de moral arrivent **À TOUT LE MONDE**, le tout c'est de se relever.
- **Prend des pauses**, une soirée, une journée, ou plus s'il le faut, profite-en pour te ressourcer. Et surtout ne culpabilise pas pour ça, si tu en as vraiment besoin ça ne peut être que bénéfique.
- Et repars de plus belle ! **Tu ne pourras que mieux travailler ensuite.**



➔ **Ne reste pas seul :**

- N'hésite pas à **contacter tes parents-marraines-tuteurs**, ils sont là pour ça ! Demande-leur des conseils, discute avec eux.
- N'hésite pas à **échanger avec tes camarades de colle**, et de toute façon vous êtes tous dans la même galère !

➔ **Ne perds jamais espoir :**

- Aie confiance en toi et en ton travail.
- Rien n'est joué jusqu'au jour du concours !
- **Donne le meilleur de toi-même**, ne lâche rien !

« Réussir c'est peut-être difficile, mais abandonner l'est encore plus. »

~Lance Armstrong

➔ **Et surtout ne regrette rien :**

- Si dans le pire des cas tu n'obtiens pas ce que tu veux, **le plus important est de ne rien regretter.**
- Ce n'est pas un travail en vain, rends-toi compte de tout ce que tu as fait, que tu t'es battu(e) jusqu'à la dernière seconde !

« Il n'y a pas de réussite facile, ni d'échec définitif »

~Marcel Proust

LES ALLIÉS DE LA MÉMOIRE

5

#2.2 LA MICRO-SIESTE :

La micro-sieste est également une alternative pour être reposé et plus efficace au travail. Il s'agit d'une sieste très courte et régénératrice. Elle ne **doit pas dépasser 20 minutes** sinon tu partiras pour un cycle entier de sommeil et tu auras du mal à refaire surface. Ainsi on préconise souvent **une durée de repos de 5 à 15 minutes** (en fonction du temps qu'il te faut pour te détendre/t'endormir).

#2.2 LES GRANDES RÈGLES :

➔ Comment ? :

- Ferme les yeux et **concentre-toi sur ta respiration**
- Relâche tes muscles un à un :
 - ➔ La **mâchoire** et le **visage**
 - ➔ La **nuque**
 - ➔ Le **bras gauche** puis le **droit**
 - ➔ Le **dos**
 - ➔ La **jambe gauche** puis la **droite**
- Tu peux utiliser une **musique relaxante** pour t'aider (*tu en trouveras facilement sur les plateformes de streaming audio ou vidéo*)

➔ Quand ?

- Après manger, au moment du goûter, en fin de matinée ...
- Quand tu la sens **la plus pertinente pour te rebooster !**

➔ Pourquoi ?

- Elle te permettra de gagner en **concentration** et en **efficacité** pour le travail.
- Elle **augmente** également tes **capacités de mémorisation**.
- C'est également un **médicament puissant contre la somnolence**, le **stress** et elle améliore ton **humeur**.

➔ Où ?

- **Chez soi**, à la **BU**, même dans les **transports en commun !**
- Évite cependant, si tu es chez toi de **complètement t'allonger au fond de ton lit**, sinon tu risques de ne pas te relever non plus.



La micro-sieste est une **habitude à prendre**, cela ne te paraîtra peut-être pas utile au début mais après, tu ne pourras plus t'en passer. C'est une technique à utiliser **sans modération !**

LES ALLIÉS DE LA MÉMOIRE

5

#3

LE SPORT :



**“J’ai complètement arrêté le sport pendant ma PACES”
“Quoi ?! Faire du sport en PACES ?! Autant réviser ses cours!”**

Tu as peut-être déjà entendu ce genre de discours, où le sport **est perçu comme une perte de temps**.

Mais justement ils se trompent !

Le sport c’est vraiment important, au même titre que prendre le temps de faire des siestes, car c’est un véritable **boosteur des capacités cérébrales**.

#3

POURQUOI PRENDRE LE TEMPS DE FAIRE DU SPORT EN PACES :

➔ Le sport actionne le système hormonal :

- Par la fabrication de **sérotonine**, l’hormone régulatrice de l’humeur ce qui te permet de **lutter contre l’anxiété et la dépression**.
- Par la fabrication **d’endorphine**, l’hormone du plaisir ce qui augmente ta sensation de bien-être et la confiance en soi.
- Il génère un sentiment de **fierté et de réussite** qui **améliore ta combativité**.

Le sport remonte le moral et la motivation !

➔ L’activité sportive améliore la qualité de ton sommeil (et donc la phase paradoxale) :

- À condition que celle-ci soit pratiquée **4 à 8h avant le coucher**.

➔ Enfin la pratique sportive génère la création de neurones dans l’hippocampe (la zone cérébrale de la mémoire et de l’apprentissage)

- Ce qui favorise **une meilleure mémorisation**.

En somme, tu l’as bien compris, le sport c’est à la fois **bon pour la santé et bon pour entrer dans les études de santé**. Il est au centre du carrefour du bien-être et rend l’apprentissage beaucoup plus efficace.

De plus, le TSB propose des séances de footing plusieurs fois dans le semestre. Suis le groupe **“Toi Même Tu(to) Cours”** sur Facebook pour avoir toutes les informations.

LES ALLIÉS DE LA MÉMOIRE

5

#3 L'ALIMENTATION :

Bien manger c'est bien réviser !



Une bonne mémoire ne va pas sans une bonne alimentation équilibrée. Le cerveau c'est la grande machinerie du corps.

En effet, même s'il ne représente seulement que 2 à 3% du poids corporel, **son fonctionnement représente 20% de notre dépense énergétique !**

Notre cerveau est essentiellement composé de **graisses** (lipides) et utilise le **sucre** comme carburant (glucides). De plus, une **bonne vascularisation sanguine** est primordiale.

Ainsi, à travers ton alimentation, tu peux jouer sur ces différents facteurs pour **augmenter tes capacités cérébrales** (et donc de mémorisation). Sans pour autant jouer le rôle de nutritionniste, nous te proposons une liste non exhaustive **d'aliments et nutriments réputés bon pour la mémoire.**

#3 LES ALIMENTS BONS POUR LA MÉMOIRE :

➔ Les aliments riches en oméga 3

Ex : Les poissons gras (le saumon, le thon, les sardines...) et certaines huiles (olive, de colza (++) , huile de noix..)

- Cependant **un bon rapport entre oméga 3 et oméga 6** (retrouvé dans les huiles végétales) est fondamental (doit être égal à 1.5)
- Ils permettent d'apporter des **"bonnes" graisses au cerveau** et de **renforcer la gaine de myéline** (couche de graisse autour des fibres nerveuses) et favoriser ainsi la protection et la création de nouvelles connexions neuronales (synaptiques). Tu comprends que **plus tu as de neurones plus tu as de mémoire !**



➔ Les aliments riches en sucres lents

Ex : les féculents (pâtes (mais pas des pâtes à cuisson rapide), céréales...), les oléagineux (noix...)

- Notre cerveau est **gluco-dépendant** (cf cours sur les Lipides), c'est à dire qu'il utilise essentiellement le **sucre pour fonctionner**. Ainsi un bon **apport glucidique** permet de bien **nourrir ton cerveau**.



⚠ Attention toutefois, un apport **surchargé en sucres** n'est **pas bon pour la santé !**

LES ALLIÉS DE LA MÉMOIRE

5

#3 LES ALIMENTS BONS POUR LA MÉMOIRE :

➔ Les œufs



- Ils sont de grands amis de la mémoire, puisque le **jaune d'œuf** contient des **phospholipides** (graisses) dont le cerveau raffole.
- De plus, ils contiennent de la **choline**, un **neuromédiateur** indispensable à la mémoire.

➔ Les aliments riches en fer

Ex : légumineuses, quinoa, pain, céréales...

- Le fer, **composant de l'hémoglobine** qui est fixée sur les globules rouges, est le **transporteur de l'oxygène** à travers le corps.
- Un bon taux de fer permet une **bonne irrigation cérébrale** et **augmente nos capacités intellectuelles**.

➔ Et surtout boire de l'eau !



- La déshydratation a des effets néfastes sur notre mémoire. Il est recommandé de **boire environ 1,5 L d'eau par jour**.
- Les **tisanes, le thé, le café** peuvent être comptés dans les **apports hydriques quotidiens**.



CONCLUSION

« Méthode de travail »

« Travail »

« Organisation »

« Autonomie »

« Motivation »

« Bien-être »

Autant de mots-clés et de notions que nous avons ici tenté d'éclaircir

Ça y est, tu arrives à bout de ce livret !

Surtout n'oublie pas que c'est à TOI **de trouver ton fonctionnement et ta manière de travailler**. Les conseils et méthodes exposés dans ce petit livre ne sont là que pour te présenter **un champ des possibles très vaste** dans lequel il faut que **tu t'aventures et que tu pioches les idées qui te correspondent**. Ni ce livret, ni aucun de tes collègues en deuxième année de santé ne pourront te donner le remède miracle qui permet de réussir à tous les coups !

Libre à toi d'utiliser nos astuces comme tu le souhaites, de **les personnaliser**, ou même de les jeter à la poubelle si tu n'en as pas besoin.

Souviens-toi également **qu'avant toute bonne mémorisation, il faut toujours une bonne compréhension**.

Le plus important est **de te faire confiance** car toi seul(e) est capable de savoir quelle technique, quelle méthode, quelle astuce est adaptée à ta manière d'apprendre.

Nous espérons t'avoir été utiles, ne serait-ce que pour un conseil qui ai pu te servir.

Bon courage pour ton année, crois en toi et surtout ne lâche rien !

Une grosse TSBise

Écrit et mis en page par Keliann Le Breton, VP Plateforme & Cours (2019-2020)

BIBLIOGRAPHIE

- ➔ **Test des types de mémoires** : <https://mlefoliot.files.wordpress.com/2011/08/test-type-de-mc3a9moire.pdf>
- ➔ **Différents types de mémoire** : Formation “**Tout savoir sur l'hippocampe**” : JEA 2019 Clermont-Ferrand
- ➔ **Approfondir les techniques de mémorisation** : *Une Mémoire Infaillible* de Sébastien Martinez - édition 1^{er} parallèle.
- ➔ **Alimentation et mémoire** : https://eibeblog.files.wordpress.com/2016/10/memoire_nutrition_leatitia.pdf
- ➔ **Sommeil et mémoire** : <https://www.sommeil.org/comprendre-le-sommeil/les-cycles->



FIN

