

## **Fiche méthode :** **Restituer des connaissances**

### **1. Que veut dire « restituer des connaissances » ?**

Restituer des connaissances, c'est être capable de reformuler, reproduire ou de réciter la leçon.

### **2. Comment je peux faire ?**

Pour être capable de restituer ta leçon, il faut d'abord que tu puisses l'apprendre. Je vais donc te donner quelques moyens pour apprendre ta leçon efficacement. Pour trouver le moyen qui te convient le mieux tu devras les tester. Bon courage.

- **Méthode n°1 pour apprendre et retenir sa leçon : Apprendre sa leçon par cœur.**

C'est la méthode la plus classique et la plus efficace mais pas forcément la plus simple...

Pour apprendre par cœur et mémoriser, tu peux :

Lire plusieurs fois ta leçon à voix haute.

Ecrire ta leçon plusieurs fois.

Demander à quelqu'un de te lire la leçon pendant que tu écoutes attentivement.

Lire la leçon à voix basse en te concentrant sur la position de chaque mot sur la page, sur la position des paragraphes, des schémas... Comme si tu essayais de « photographier » mentalement la page.

Si la leçon est trop longue, tu peux apprendre chaque phrase ou chaque paragraphe séparément.

- **Méthode n°2 : Apprendre en plusieurs fois.**

Apprends tes leçons régulièrement et n'attends pas un contrôle sur le chapitre pour commencer à apprendre ! Il sera plus facile pour ton cerveau de mémoriser des « morceaux » de leçons plutôt que la leçon en entier d'un seul coup.

- **Méthode n°3 : Faire un résumé et l'apprendre.**

Si tu n'arrives pas à retenir par cœur, tu peux essayer de faire un résumé de la leçon : pour cela tu vas relire la leçon et souligner les points les plus importants. Ensuite écris un résumé dans lequel tu vas retrouver ces points importants. Souvent, en fin de chapitre, le professeur propose un bilan que tu peux utiliser.

- **Méthode n°4 : Structurer la leçon.**

Des recherches ont montré qu'il est plus facile de mémoriser un texte si celui-ci est organisé en paragraphes, sous-paragraphes ... C'est la mémoire visuelle qui entre en jeu.

Si dans ta leçon tu as un texte à retenir, repère les différentes parties (paragraphes...) et apprend ensuite chaque paragraphe séparément. Si le texte à apprendre ne contient pas de paragraphes, réécris-le en essayant de le découper en plusieurs parties.

- **Comment vérifier que j'ai retenu la leçon ?**

Tu n'as pas besoin d'attendre le contrôle pour vérifier que tu a bien retenu le cours !! Voici quelques moyens de vérifier :

Tu demandes à quelqu'un de t'interroger oralement sur la leçon.

Tu relis ta leçon en te demandant ce que le professeur peut te poser comme question et tu y réponds.

Tu demandes à quelqu'un de te faire un petit contrôle sur la leçon.

Tu te récites la leçon pour vérifier que tu l'as bien retenue

Si tu as des difficultés n'hésite pas à me contacter pour plus d'informations. Bon courage !

