



Comment réviser efficacement ses cours ?

Des méthodes simples pour mieux mémoriser tes cours et réussir tes révisions

Un guide pour réviser efficacement.

myOriento • Votre parcours, notre accompagnement.

RÉVISE MOINS PASSIVEMENT, RETIENS PLUS EFFICACEMENT !

Tu passes des heures à relire tes cours, mais au moment de répondre à une question, tu as parfois l'impression d'avoir tout oublié ?

Le problème ne vient pas forcément de ta mémoire. Il peut aussi venir de ta manière de réviser.

Lire plusieurs fois un cours peut donner l'impression de le connaître, sans garantir que tu seras capable de le restituer pendant un devoir ou un examen.

La bonne nouvelle, c'est que tu peux améliorer tes révisions en utilisant des méthodes simples.

L'objectif n'est pas de travailler toujours plus, mais d'apprendre à mieux utiliser ton temps.

1. Ne te contente pas de lire : teste ta mémoire

L'une des erreurs fréquentes consiste à relire plusieurs fois le même cours en pensant que cela suffit pour le retenir.

Essaie plutôt de récupérer les informations dans ta mémoire, sans regarder tes notes. Cette technique est souvent appelée *rappel actif*.

Comment faire ?

1. Lis une petite partie de ton cours et assure-toi de la comprendre.
2. Ferme ton cahier ou ton document.
3. Essaie d'expliquer avec tes propres mots ce que tu viens d'apprendre.
4. Note les informations dont tu te souviens.
5. Rouvre ton cours pour repérer ce que tu as oublié ou mal compris.

Exemple

Tu étudies les missions d'une banque.

Au lieu de relire cinq fois la définition, ferme ton cours et demande-toi :

- Quel est le rôle principal d'une banque ?
- Quels services propose-t-elle à ses clients ?
- Comment distingue-t-on un dépôt d'un crédit ?



Si tu ne sais pas répondre à une question, ce n'est pas un échec : tu viens d'identifier ce que tu dois retravailler.

À retenir : ne vérifie pas seulement si tu reconnais une information quand tu la lis. Vérifie si tu peux la retrouver sans aide.

2. Crée des associations mentales

Notre mémoire retient parfois plus facilement une information lorsqu'elle est reliée à une image, une situation connue ou une autre information.

Pour mieux retenir une notion, essaie de lui donner du sens et de la relier à quelque chose que tu connais déjà.

Comment faire ?

- Transforme une notion abstraite en situation concrète.
- Imagine une scène qui représente l'information.
- Relie une nouvelle notion à une connaissance que tu maîtrises déjà.
- Utilise une petite histoire ou une image mentale pour retenir une liste.

Exemple : comprendre le crédit

Pour mémoriser le principe d'un crédit bancaire, imagine une personne qui emprunte de l'argent auprès d'une banque pour financer un projet, puis rembourse progressivement cette somme selon les conditions convenues.

Cette situation concrète peut t'aider à retrouver les éléments essentiels : emprunteur, banque, montant prêté et remboursement.

Un autre exemple

Pour retenir les étapes d'une procédure, imagine-les comme les étapes d'un trajet : tu pars d'un point de départ et tu avances jusqu'à la destination, dans le bon ordre.

À retenir : une information comprise et reliée à quelque chose de familier peut être plus facile à retrouver qu'une information apprise mécaniquement.

3. Utilise la visualisation

La visualisation consiste à former une image mentale de ce que tu souhaites retenir.

Tu peux l'utiliser pour mémoriser une suite d'étapes, des éléments d'un processus ou certaines notions difficiles à imaginer.

Comment faire ?

1. Choisis les informations essentielles.
2. Imagine une scène qui les représente.
3. Ajoute des détails distinctifs pour mieux les différencier.



4. Ferme ton cours et essaie de retrouver les informations à partir de cette image.

Exemple

Tu dois retenir le fonctionnement d'une opération d'assurance.

Imagine un assuré qui souscrit un contrat, paie sa prime, subit éventuellement un sinistre, puis déclare celui-ci à son assureur. L'assureur examine ensuite le dossier et détermine les suites à donner selon les garanties du contrat.

Cette scène peut servir de support mental pour retrouver les principales étapes.

Attention : l'image mentale est un moyen de mémorisation, pas un remplacement des définitions exactes, des formules ou des règles que tu dois connaître.

4. Révise plusieurs fois, mais pas uniquement le même jour

Étudier un cours pendant trois heures d'affilée n'est pas toujours la meilleure stratégie.

Tu peux répartir tes révisions sur plusieurs jours pour essayer de retrouver les informations après un délai. Cette approche est appelée *répétition espacée*.

Exemple de planning

Pour un cours étudié le lundi, tu peux essayer ce rythme :

- **Lundi** : comprendre le cours et effectuer un premier rappel sans notes.
- **Mardi** : vérifier ce que tu as retenu et revoir les points oubliés.
- **Jeudi** : répondre à quelques questions sans consulter le cours.
- **Dimanche** : faire un résumé de mémoire et vérifier tes réponses.

Ce planning est un exemple, pas une règle universelle. Tu peux adapter les intervalles à la difficulté du cours, à ton niveau et à la date de ton examen.

À retenir : reviens sur tes cours avant de les avoir complètement oubliés, et vérifie régulièrement ce que tu sais réellement restituer.

5. Adapte ta méthode à la matière

Tous les cours ne se révisent pas de la même manière. La méthode doit correspondre à ce que tu dois apprendre.

Pour les matières théoriques

Exemples : économie, droit, management, assurance.

- Transforme les titres du cours en questions.
- Explique les notions avec tes propres mots.
- Donne un exemple concret pour chaque notion.
- Entraîne-toi à restituer les définitions importantes.



Pour les matières avec des calculs

Exemples : comptabilité, mathématiques, finance.

- Comprends la formule avant de chercher à la mémoriser.
- Identifie la signification de chaque élément.
- Résous des exercices sans regarder la correction.
- Vérifie tes erreurs et recommence les exercices difficiles.

Pour les matières avec des procédures

Exemples : opérations bancaires, traitement d'un dossier, démarches administratives.

- Identifie les différentes étapes.
- Remets-les dans le bon ordre.
- Utilise un schéma ou un cas pratique.
- Essaie de restituer la procédure sans consulter tes notes.

Conseil : mémoriser une formule ne suffit pas si tu ne sais pas quand et comment l'utiliser.

6. Prends des notes utiles pour réviser

Un cours bien organisé peut faciliter les révisions. Mais recopier intégralement toutes les pages ne garantit pas une bonne mémorisation.

Après avoir compris une partie du cours, essaie de produire une version plus courte qui conserve les informations essentielles.

Tu peux utiliser :

- des titres et sous-titres ;
- des mots-clés ;
- des définitions importantes ;
- des schémas simples ;
- des exemples ;
- des questions pour t'interroger plus tard.

Exemple

Au lieu de recopier plusieurs paragraphes sur une notion, crée une fiche avec trois rubriques :

Définition : qu'est-ce que cette notion signifie ?

Éléments essentiels : quels sont les points à connaître ?

Exemple : comment cette notion s'applique-t-elle dans une situation réelle ?

Une fiche doit surtout t'aider à comprendre et à tester tes connaissances, pas simplement à relire le cours sous une autre forme.



7. Une séance de révision de 30 minutes

Tu ne sais pas comment appliquer ces conseils ? Voici un exemple de séance que tu peux tester.

Minutes 0 à 5 : comprendre

Choisis une petite partie du cours et lis-la attentivement. Identifie les idées principales.

Minutes 5 à 15 : restituer

Ferme ton cours. Écris ou explique ce dont tu te souviens sans regarder tes notes.

Minutes 15 à 22 : vérifier

Compare tes réponses au cours. Repère les oublis, les erreurs et les notions mal comprises.

Minutes 22 à 27 : t'entraîner

Réponds à des questions ou résous un exercice en lien avec ce que tu viens d'étudier.

Minutes 27 à 30 : préparer la suite

Note les points à revoir et prévois un moment pour les retravailler dans les prochains jours.

Tu peux modifier cette organisation selon la matière et tes besoins. Pour un exercice de comptabilité, par exemple, tu auras peut-être besoin de consacrer davantage de temps à la pratique.

8. Ton défi : 7 jours pour changer ta façon de réviser

Pendant une semaine, teste ces méthodes sur un cours que tu dois maîtriser.

Jour 1 : choisis un cours et identifie les notions essentielles.

Jour 2 : ferme ton cahier et essaie de restituer le contenu.

Jour 3 : crée des questions à partir des titres et sous-titres.

Jour 4 : utilise des associations mentales ou une visualisation pour les notions difficiles.

Jour 5 : fais un exercice ou réponds à des questions sans consulter tes notes.

Jour 6 : revois les points que tu oublies encore.

Jour 7 : teste-toi une dernière fois et compare tes résultats à ceux du premier jour.

À la fin de la semaine, demande-toi : qu'est-ce que je retiens mieux ? Qu'est-ce qui me pose encore problème ? Quelle méthode m'a été la plus utile ?

Le but n'est pas de suivre un programme parfait, mais de découvrir progressivement les méthodes qui t'aident à apprendre.

9. Les erreurs à éviter



- **Relire sans se tester** : tu peux reconnaître les informations sans savoir les restituer.
- **Apprendre sans comprendre** : tu risques d'oublier plus facilement le sens de ce que tu récites.
- **Tout réviser à la dernière minute** : tu disposes de moins de temps pour revenir sur les notions oubliées.
- **Faire uniquement des fiches** : la préparation des fiches ne remplace pas les exercices et les tests de mémoire.
- **Ignorer ses erreurs** : ce sont justement elles qui indiquent les points à retravailler.
- **Négliger le repos** : le sommeil et les pauses participent à de bonnes conditions d'apprentissage.

Tu n'as pas besoin d'appliquer toutes les méthodes en même temps. Commence par une ou deux, observe tes résultats et ajuste ta façon de travailler.

Un dernier conseil

Il n'existe pas une méthode magique qui garantit de tout retenir. Les techniques présentées ici sont des pistes à essayer, pas des vérités absolues ni des règles qui fonctionnent de la même façon pour tout le monde.

Teste-les, observe ce qui t'aide réellement et adapte-les à tes cours, à ton rythme et à tes objectifs.

myOriento — Votre parcours, notre accompagnement.

