I'm not a robot

Test type de memoire

Tu as l'impression d'avoir une mémoire de poisson rouge ? C'est peut-être juste que tu n'exploites pas son plein potentiel… Il existe 3 types de mémoire principaux, et chacun a ses propres astuces pour être boosté à fond ! Découvre dès maintenant laquelle est la tienne et comment en faire une arme redoutable pour tes études. En identifiant et travaillant ton type de mémoire préféré, tu pourras assimiler les cours plus vite, mieux retenir les infos essentielles et réussir haut la main tes examens. Prêt à muscler ta mémorisation ? Dans cet article complet, tu apprendras : À identifier si tu es plutôt visuel, auditif ou kinesthésique grâce à un test ludique Les meilleures techniques de mémorisation adaptées à ton profil Des exercices pratiques et conseils étape par étape pour booster ta mémoire au quotidien Plonge vite dans l'article et dévoile tous les secrets pour exploiter les superpouvoirs de ta mémoire ! C'est la clé pour devenir un étudiant insatiable et décrocher tes examens haut la main. Tu es pressé ? Va directement à notre test de mémoire ! Avant de plonger dans les stratégies d'apprentissage, commençons par clarifier les différents types de mémoire qui existent. On en distingue principalement trois : Si tu appartiens à cette catégorie, tu retiens mieux l'information quand elle est présentée sous forme visuelle (images, graphiques, vidéos, etc.). Les couleurs, les schémas et les cartes mentales sont tes meilleurs alliés ! Pour toi, écouter des enregistrements audio, participer à des discussions ou réciter à voix haute sont des techniques gagnantes. Ton point fort ? Mémoriser facilement les paroles, les rythmes et les sons. Aussi appelée "mémoire du corps", elle se base sur les sensations physiques et le mouvement. Si c'est ton cas, tu retiens mieux en bougeant, en faisant des gestes ou en manipulant des objets. Voici un tableau récapitulatif pour mieux visualiser les caractéristiques de chaque type : Type de mémoireCaractéristiquesVisuelleApprend mieux par l'observation visuelle Mémorise facilement les couleurs, formes, imagesAuditiveComprend et retient mieux en écoutantSensible aux tons, rythmes et sonsKinesthésiqueBesoin de bouger pour mieux apprendreMémorise grâce aux sensations physiques Connaître son type de mémoire dominant est un atout majeur pour optimiser son apprentissage. En exploitant tes forces naturelles, tu pourras mieux encoder, organiser et restituer l'information. Par exemple, si ta mémoire est principalement visuelle, tu encoderas mieux l'info sous forme d'images mentales. Tu l'organiseras ensuite en créant des liens visuels et la restitueras plus facilement grâce à ces repères visuels ancrés. Attention à bien identifier ton type de mémoire. Car cela peut également causer de la fatigue intellectuelle si tu tentes d'apprendre en utilisant une méthode inadaptée. Prêt à découvrir les méthodes d'apprentissage adaptées à ton type de mémoire ? Je t'explique tout dans la prochaine section ! Maintenant que tu connais les différents types de mémoire, il est temps de découvrir le tien ! Pour cela, rien de plus simple : je te propose de passer un petit test ludique et interactif. Ce questionnaire t'aidera à identifier ton style d'apprentissage préféré grâce à des mises en situation concrètes. Es-tu plutôt visuel, auditif ou kinesthésique ? On va vite le savoir ! N'hésite pas à répondre le plus honnêtement possible, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses ! Une fois les résultats obtenus, qu'est-ce que cela signifie pour toi ? Je t'explique tout dans la partie suivante ! Maintenant que tu connais les différents types de mémoire qui existent, tu vas sûrement commencer à les repérer dans ton quotidien d'étudiant ! En voici quelques exemples courants. Tu fais souvent appel à ce type de mémoire sans t'en rendre compte. Quand tu mémorises un plan d'accès en visualisant mentalement le chemin, quand tu retiens mieux les informations d'un cours grâce aux illustrations du prof ou encore quand tu te rappelles d'un évènement en revoyant les images dans ta tête... C'est ta mémoire visuelle à l'œuvre ! ➡ Petit exercice rapide : Regarde attentivement une image pendant 30 secondes, puis ferme les yeux et essaie de la reconstituer dans les moindres détails ! Elle entre en jeu dès que tu écoutes quelque chose avec attention. Que ce soit pour retenir les paroles d'une chanson, les explications d'un professeur ou les consignes données à l'oral. Les personnes avec une bonne mémoire auditive ont tendance à beaucoup parler, fredonner, chantonner sans arrêt ! ➡ Exercice : Écoute un enregistrement audio et tâche de restituer le texte mot pour mot après. Aussi appelée "mémoire du corps", elle fait appel aux sensations physiques. Tu l'utilises par exemple quand tu mémorises les gestes d'un sport ou d'une chorégraphie, quand tu retiens mieux une leçon en bougeant ou en marchant, ou encore quand tu associes des informations à des ressentis corporels. ➡ L'exercice parfait ? Mimer les gestes d'une activité manuelle pendant que tu l'apprends ! Comme coudre, faire de la poterie, cuisiner... Tu sais désormais quel type de mémoire est le tien, mais comprends-tu vraiment l'importance de l'exploiter au maximum ? En tant qu'étudiant, une bonne mémoire est la clé pour assimiler facilement les cours, retenir les informations essentielles et réussir tes examens. En fait, la mémoire est au cœur même du processus d'apprentissage. Son rôle ? Encoder, stocker et restituer les nouvelles connaissances que tu acquiers. Plus tu arriveras à optimiser ces 3 étapes fondamentales, meilleures seront tes performances ! En gros, pour encoder au mieux les informations, il faut faire appel aux canaux sensoriels qui correspondent à ton type de mémoire privilégié. Si tu es visuel, concentre-toi sur les supports imagés. Si tu es auditif, l'écoute active sera ton allié n°1. Et si tu es kinesthésique, bouge, mime, ressens ! Pour le stockage et la restitution, la clé est de créer des liens logiques et des repères mentaux solides, toujours en t'appuyant sur ta mémoire prédominante. Bien sûr, il existe de multiples techniques spécifiques selon ton profil de mémorisation. Voici un petit récapitulatif des principales stratégies à adopter en fonction de ton type de mémoire : Si tu es un visuel : Crée des cartes mémoires, schémas, dessins et mind maps en couleur Visualise mentalement les informations sous forme d'images Associe des mots ou concepts à des représentations imagées Surligne, encadre, utilise des codes couleurs dans tes notes Regarde des vidéos ou présentations animées sur le sujet Si tu es un auditif : Enregistre les cours à réécouter régulièrement Récite les leçons à voix haute, formule les concepts oralement Crée des rimes, chansons ou rythmiques mnémotechniques Révise à deux à voix haute pour mieux mémoriser Écoute des podcasts ou émissions audio sur les thèmes étudiés ✍ Si tu es un kinesthésique : Bouge, mime, fais des gestes pour accompagner ton apprentissage Manipule des objets concrets en lien avec la matière Prends des notes manuscrites pour une meilleure mémorisation Reproduis des schémas ou graphiques dans l'espace Fais des pauses actives régulières pour rester concentré Et n'hésite pas à combiner ces techniques ! Associer les styles visuels, auditifs et kinesthésiques permet une mémorisation encore plus efficace. D'autres stratégies transversales existent aussi comme la méthode des lieux, les palais de la mémoire, l'utilisation d'histoires ou l'apprentissage espacé. Le plus important est de trouver les techniques qui te correspondent le mieux et de les pratiquer régulièrement. Avec de l'entraînement, ta mémoire deviendra un véritable atout ! Ce n'est pas tout ! Outre la mémoire "classique", il existe d'autres types de mémoire à connaître pour un apprentissage optimal : La mémoire immédiate ⚡ : Celle qui te permet de retenir des informations pendant un laps de temps très court, comme un numéro de téléphone que tu viens d'entendre. La mémoire eidétique : Aussi appelée "mémoire photographique", elle désigne la capacité à voir et se remémorer des images visuelles complexes avec une très grande précision. La mémoire implicite : C'est la mémoire inconsciente, celle qui enregistre les habiletés sensori-motrices, comme apprendre à faire du vélo sans pouvoir expliquer la démarche. Mais là, c'est une autre histoire. Prêt à mettre tout ça en pratique pour devenir un as de la mémorisation ? La suite de l'article t'apportera tous les conseils dont tu as besoin ! Tout le monde sait que la mémoire est essentielle pour réussir à l'école, mais saviez-vous qu'il existe plusieurs types de mémoire qui influencent la façon dont nous révisons nos cours ? Que ce soit pour mémoriser une formule mathématique, se rappeler d'une date historique ou apprendre les paroles d'une chanson, notre cerveau fait appel à des processus différents.Il existe trois grandes catégories de mémoire liées à l'apprentissage :La mémoire visuelle : Elle repose sur la capacité à se souvenir de ce que l'on voit, comme les images, les schémas ou les couleurs.La mémoire auditive : Cette mémoire privilégie l'écoute et retient mieux les informations entendues, comme des explications orales, des podcasts ou des dialogues.La mémoire kinesthésique : Elle se base sur le mouvement et le toucher. Les personnes avec une mémoire kinesthésique ont tendance à réviser en faisant, en manipulant ou en se déplaçant.Chaque type de mémoire influence la façon dont nous révisons et apprenons. En comprenant la vôtre, vous serez en mesure de réviser plus intelligemment, en utilisant les techniques adaptées à votre style d'apprentissage.Mais comment savoir quel type de mémoire vous caractérise ? Peut-être avez-vous déjà une idée, ou peut-être que vous hésitez entre plusieurs styles d'apprentissage. Ne vous inquiétez pas, nous avons une solution simple et rapide pour vous éclairer : notre quizz personnalisé ! Ce test destiné aux élèves de primaire, collège ou lycée, vous aidera à identifier si vous êtes plutôt du genre à retenir ce que vous voyez, ce que vous entendez, ou ce que vous faites. En quelques minutes, vous obtiendrez un résultat qui vous guidera vers les meilleures techniques de révision adaptées à votre profil.Une fois votre type de mémoire déterminé grâce à notre quizz, il est temps d'adapter vos révisions à celui-ci. Pour vous accompagner dans cette démarche, nous avons rédigé trois articles complets sur les techniques de révision les plus efficaces pour chaque type de mémoire.Les apprenants visuels retiennent mieux les informations lorsqu'elles sont présentées sous forme de visuels. Schémas, couleurs, et diagrammes sont leurs meilleurs amis. Il y a aussi les cartes mentales.Utilisez des cartes mentales pour organiser vos idées de manière visuelle.Surlignez les informations importantes avec des couleurs vives.Associez des images à des concepts pour mieux les retenir.Si vous avez une mémoire auditive, vous apprenez mieux en écoutant des informations. Les cours en audio, les discussions et les vidéos explicatives sont vos alliés.Quelques conseils pour vous :Enregistrez-vous en récitant vos notes et réécoutez-les.Écoutez des podcasts ou des vidéos éducatives pour renforcer vos connaissances.Participez à des discussions ou à des débats pour ancrer les informations à travers le dialogue.Vous avez besoin de bouger pour apprendre ? Vous êtes fait pour la mémoire kinesthésique ! Le mouvement, la manipulation et l'action vous aident à mémoriser.Pour ce type de mémoire :Apprenez en faisant : reproduisez des expériences ou manipulez des objets pour comprendre.Associez des mouvements simples à des informations complexes pour mieux les retenir.Révisez tout en marchant ou en bougeant pour améliorer la rétention.Connaître son type de mémoire n'est pas juste une information de plus à ajouter à la liste des choses à savoir. Cela peut réellement changer votre manière d'apprendre. Imaginez que vous passez des heures à réviser de la même manière sans succès, tout simplement parce que cette méthode ne correspond pas à votre façon d'assimiler l'information.Avec la bonne méthode, vous pouvez réduire votre temps de révision tout en améliorant significativement vos résultats. Vous serez en mesure de retenir les informations plus rapidement et de manière plus efficace, sans vous épuiser inutilement.Avec Skoolup, on adapte votre professeur à votre type de mémoire!Alors, vous êtes prêt(e) à passer à l'étape supérieure et à découvrir enfin quel type de mémoire vous correspond le mieux ? En quelques clics, notre quizz vous donnera toutes les réponses dont vous avez besoin pour optimiser vos révisions. Faites le quizz maintenant et découvrez votre type de mémoire !Et une fois que vous avez votre résultat, plongez-vous dans nos articles détaillés qui vous donneront toutes les astuces pour réviser en fonction de votre mémoire. Que vous soyez visuel(le), auditif(ve), ou kinesthésique, il y a une méthode qui fonctionne pour vous.Réviser n'est pas une course, c'est une aventure personnelle où connaître son type de mémoire peut faire toute la différence. Prenez le temps de découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous. En adaptant vos révisions à votre style d'apprentissage, vous allez non seulement améliorer vos performances, mais aussi apprendre à aimer le processus.Alors, qu'attendez-vous pour découvrir quel est votre type de mémoire et enfin commencer à réviser de manière plus efficace ? N'hésitez pas à contacter le soutien scolaire Skoolup si vous avez besoin d'aide. Nos professeurs pourront vous aider à progresser et atteindre vos objectifs !Technique de révison: Apprendre avec la mémoire kinesthésique sso--notification#markNotificationsAsSeen slideover:close->sso--notification#removeUnseenNotificationBadge data-sso--notification-header-outlet=#header data-menu-slideover=> sso--requalify-modal#load sso--requalify-modal:loaded->modal#open sso--requalify-modal:form-loading->modal#showLoader sso--requalify-modal:form-submitted->modal#hideLoader data-sso--requalify-modal-sso--requalify-profile-outlet=.profile-container> Accueil Tests Tests Personnalité Personnalité et caractère Personnalité Auditive, visuelle, kinesthésique... Savez-vous qu'il existe différents types de mémoire ? Lequel est le plus développé chez vous ? Faites le test pour en savoir plus. Test gratuit : comment connaître son type de mémoire ? Il existe différents types de mémoire et chaque individu a une préférence ou une combinaison pour absorber, traiter et se rappeler de l'information. Vous avez plutôt une mémoire auditive ? Vous retiendrez mieux les informations entendue (cours à haute voix) alors qu'un individu à mémoire visuelle retient plutôt les informations sous forme de schéma, image ou texte. Dans le cadre de ses études et révisions, connaître son mode de mémorisation est un atout ! Test : Comment savoir quel type de mémoire on a ? Ce test vous aide à déterminer quel type de mémoire vous avez. Grâce à des questions ciblées vous êtes fixés en quelques clics. Préparez-vous par exemple à questionner votre façon de vous remémorer des souvenirs : les expériences passées particulièrement fortes ou vivantes, vous apparaissent-elles comme des informations entendues, des images vues ou des sensations physiques ressenties. 3 différents types de mémoire : déterminez la vôtre Quels sont les différents types de mémoire ? On les résume souvent au nombre de 3 : la mémoire visuelle, la mémoire auditive et la mémoire kinesthésique (mouvement du corps). En réalité, il existe une multitude de mémoire (sémantique, épisodique, sensorielle/perceptive....). Il est aussi possible que votre mémoire soit parfaitement exercée sur l'instant (mémoire immédiate) mais vous semble défectueuse à long terme, ou inversement.   Psychologie : Connaître son type de mémoire pour mieux apprendre En pleines révisions vous avez des difficultés à vous souvenir de vos cours ? Vous pensez avoir des problèmes de mémoire ? Le fonctionnement de la mémoire n'est pas identique d'une personne à l'autre. Connaître son type de mémoire, avoir des informations sur sa mémoire est important pour optimiser l'apprentissage en adaptant son support de révision à son processus de mémorisation. Et pour booster votre mémoire, ne manquez pas nos astuces : alimentation, exercices, techniques de spécialistes... Vous avez encore des interrogations sur votre future formation ? Notre partenaire Diplomeo est là pour vous conseiller gratuitement et vous mettre en relation avec des établissements de formation. En cliquant, vous acceptez que vos données soient transmises à Diplomeo. Vous pouvez retirer votre consentement à tout moment. Pour en savoir plus, consultez notre charte de protection des données. Besoin d'aide pour trouver votre école idéale ? Discutez avec un conseiller gratuitement pour définir ensemble votre projet et découvrir les établissements qui vous correspondent. Partagez sur les réseaux sociaux ! Tu savais qu'il existe 3 grands types de mémoire ? La mémoire Auditive La mémoire Visuelle La mémoire Kinesthésique ♂ À ton avis, quel est ton type de mémoire dominant ? Si tu ne le sais pas encore, on t'a préparé un quiz spécialement pour l'occasion ! Connaître son propre mode de fonctionnement est super utile : en privilégiant ta mémoire principale, tu retiendras bien mieux. N'oublie pas cependant que tu possèdes en fait ces 3 types de mémoires ! Les 2 autres sont aussi utiles, même si elles sont moins fortes chez toi ! Pour une mémorisation optimale, il est particulièrement intéressant d'alterner et de combiner tes différentes mémoires : tu peux te réciter ton cours en marchant par exemple, ou tu peux réécrire ton cours, tout en parlant… les combinaisons sont nombreuses ! La règle d'or pour retenir, c'est de t'approprier les savoirs et d'assimiler les concepts en les comprenant. Sophie Sciences Po Bordeaux 12€/h Jeanne Aix-Marseille Université 17€/h Nicolas CentraleSupélec 17€/h Alma ENS Paris-Saclay 24€/h Olivier La Sorbonne 13€/h Thibault ENS Paris Ulm 20€/h Besoin d'aide en méthodo ? Trouve un prof expert en méthodologie ! Tu t'exprimes bien et tu poses des questions, tu fais des associations entre les informations pour les retenir, et le message passe mieux lorsque l'on te donne les consignes à l'oral : tu as une mémoire auditive ! Pour apprendre, tu as tout intérêt à lire à voix haute – ou, à défaut si tu ne peux pas faire de bruit, à réciter tes leçons intérieurement, à voix basse. Ta mémoire transforme les informations en apprentissages lorsque tu entends et prononces les choses. Il t'est donc impératif d'écouter attentivement les explications, car c'est le moment clé où tu enregistres les informations. Si tu as du mal, n'hésite pas à lire plusieurs fois à voix haute, à t'enregistrer et à te réécouter. Attiré par les images, tu associes les informations à des représentations visuelles que tu peux convoquer. Tu préfères les explications schématisées, brèves et bien structurées et tu es plutôt organisé : tu as une mémoire visuelle ! Pour apprendre, utilise ta vue au maximum. Ta mémoire transforme les informations en apprentissages lorsque tu visualises les concepts dans leur ensemble. Attache-toi à bâtir tes propres schémas, à suivre les plans, à t'appuyer de fiches et à avoir toujours un brouillon à proximité. Si tu as du mal, n'hésite pas à lire plusieurs fois puis à restituer ta lecture sous forme de dessin ou de schéma, avec couleurs et flèches, pour te construire une représentation mentale. Tu as la bougeotte, tu te fies à ton intuition et tu as tendance à réagir émotivement. Tu associes les informations à des gestes ou à des moments que tu as vécus, tu as besoin de manipuler les objets et de trouver un équilibre physique et émotionnel au gré de tes apprentissages : tu as une mémoire kinesthésique ! Pour apprendre, interagis avec les nouveaux concepts. Ta mémoire transforme les informations en apprentissages lorsque tu mobilises tes sens. Tu as besoin de ressentir une proximité avec les choses et les gens : bouge, porte attention aux moments et au contexte dans lequel les données viennent à toi. Si tu as du mal, utilise des gestes pour accompagner tes mots, récite tes leçons debout ou en mimant, n'hésite pas également à réécrire. Jade Sciences Po Paris 21€/h Antoine Sciences Po Paris 18€/h/h Fabien Télécom Paris 20€/h Alma ENS Paris-Saclay 24€/h Clémence HEC Paris 21€/h/h Olivier La Sorbonne 13€/h Ton premier cours particulier est offert ! Nos profs sont passés par les meilleures écoles et universités. • Mis à jour le 06 juin 2023Lorsque l'on est lycéen, avoir une bonne mémoire est indispensable pour mener à bien ses révisions. Si tu sais quel type de mémoire tu as, tu pourras mieux l'utiliser. Et donc obtenir de meilleurs résultats. digiSchool te propose un test pour définir ton type de mémoire, et te donner les astuces qu'il faut pour l'exploiter. SOMMAIRE La mémoire, fonction essentielle du cerveau, est stimulée dès le plus jeune âge. La mémoire est également constamment sollicitée. Tout au long de sa scolarité, un lycéen va apprendre à mieux l'utiliser, la développer, et surtout l'améliorer. Chacun a un type de mémoire qui tend à être plus : visuelle : retenir ce qu'on voitauditive : retenir ce qu'on entendkinesthésique : retenir ce qu'on ressent Ces trois types de mémoire ne sont pas exhaustifs, ni exclusifs : il faut tout de même prendre les résultats de ce test avec nuance, bien qu'ils te donnent une idée globale sur ta manière de mémoriser et de fonctionner. Connaître cette tendance te permettra donc de mieux gérer tes révisions pour les épreuves du bac 2023. Tu pourras aussi mieux adapter ta méthode de révisions. a. Tu t'appuies sur des aides visuelles (dessins, tableau, schémas…)c. Le cours se rapporte à une expérience personnelle, une anecdoteb. Tu mémorises surtout les explications courtes du professeur c. Les récits de ton professeur d'historea. Les schémas et formules de mathsb. Les notes que tu prends toi-même b. Es capable d'être très concentré au point de ne pas entendre si quelqu'un te parlec. As besoin d'être dans un endroit où tu te sens à ton aisea. Es facilement déconcentré par ce qui se passe autour de toi a. Avoir des notes claires et précisesc. Demander à quelqu'un de te poser des questions sur ton coursb. Répéter ton cours à haute voix comme si tu le récitais à quelqu'un c. Quelqu'un qui reste près de toi et t'encourageb. Un fond musical, que tu n'entends plus assez rapidement d'ailleursa. Ton cours, juste ton cours b. Tu notes d'abord les grandes idées avant d'apprendrea. Tu as besoin de savoir exactement ce que l'on attend de toic. La difficulté te stimule, tu le prends donc comme un défi a. Tu retiens les grandes lignes du cours mais pas les détailsb. Tu as une bonne mémoire mais ne parviens parfois pas à t'en rappeler lorsque tu en as besoinc. Tes capacités d'apprentissage varient fortement selon les professeurs qui te donnent le cours Tu te rappelles plus facilement ce que tu as vu, que ce soit des schémas, des photos ou des mots-clés écrits au tableau. C'est pourquoi tu aimes travailler à l'aide d'images et aimes avoir beaucoup de détails. Les supports visuels, la couleur, les formes t'aident donc à comprendre comment les choses fonctionnent. Astuces : Pour t'améliorer, fais des dessins et, quand tu mémorises, associes des images à la matière que tu révises. Tu peux aussi réécrire les parties qui te posent problème. Le tout est de rendre tes fiches de cours agréables à regarder, claires et précises. Avec un type de mémoire auditive, tu as plutôt besoin de t'entendre et de réciter à voix haute. Les explications courtes et sans trop de détails te suffisent. Avant de mémoriser, tu as besoin de trier les idées principales des moins importantes. Astuces : Sois très attentif en cours car c'est là que tu enregistreras une grande partie de tes leçons. Tu apprendras également mieux en discutant de tes cours avec des personnes compétentes. Réciter ton cours à haute voix peut aussi améliorer ta mémorisation. Tu es une personne très sensible aux émotions, aux ambiances et aux évènements. Le concret et les expériences favorisent ta mémorisation. Ta motivation varie beaucoup selon ton professeur. Astuces : Fais des liens entre ce que tu apprends et ce que tu as déjà vécu. Ce qui fonctionne très bien c'est le sens du toucher. Alors lorsque tu étudies, manipule des objets (gomme, crayon, balle anti-stress,…), et lorsque tu manipuleras à nouveau ces objets, tes cours te reviendront. Tu as aimé l'article sur les différents types de mémoire ? Alors fais le test et découvre quel type de mémoire tu as ! Tu savais qu'il existe 3 grands types de mémoire ? La mémoire Auditive La mémoire Visuelle La mémoire Kinesthésique ♂ À ton avis, quel est ton type de mémoire dominant ? Si tu ne le sais pas encore, on t'a préparé un quiz spécialement pour l'occasion ! Connaître son propre mode de fonctionnement est super utile : en privilégiant ta mémoire principale, tu retiendras bien mieux. N'oublie pas cependant que tu possèdes en fait ces 3 types de mémoires ! Les 2 autres sont aussi utiles, même si elles sont moins fortes chez toi ! Pour une mémorisation optimale, il est particulièrement intéressant d'alterner et de combiner tes différentes mémoires : tu peux te réciter ton cours en marchant par exemple, ou tu peux réécrire ton cours, tout en parlant… les combinaisons sont nombreuses ! La règle d'or pour retenir, c'est de t'approprier les savoirs et d'assimiler les concepts en les comprenant. Sophie Sciences Po Bordeaux 12€/h Jeanne Aix-Marseille Université 17€/h Nicolas CentraleSupélec 17€/h Alma ENS Paris-Saclay 24€/h Olivier La Sorbonne 13€/h Thibault ENS Paris Ulm 20€/h Besoin d'aide en méthodo ? Trouve un prof expert en méthodologie ! Tu t'exprimes bien et tu poses des questions, tu fais des associations entre les informations pour les retenir, et le message passe mieux lorsque l'on te donne les consignes à l'oral : tu as une mémoire auditive ! Pour apprendre, tu as tout intérêt à lire à voix haute – ou, à défaut si tu ne peux pas faire de bruit, à réciter tes leçons intérieurement, à voix basse. Ta mémoire transforme les informations en apprentissages lorsque tu entends et prononces les choses. Il t'est donc impératif d'écouter attentivement les explications, car c'est le moment clé où tu enregistres les informations. Si tu as du mal, n'hésite pas à lire plusieurs fois à voix haute, à t'enregistrer et à te réécouter. Attiré par les images, tu associes les informations à des représentations visuelles que tu peux convoquer. Tu préfères les explications schématisées, brèves et bien structurées et tu es plutôt organisé : tu as une mémoire visuelle ! Pour apprendre, utilise ta vue au maximum. Ta mémoire transforme les informations en apprentissages lorsque tu visualises les concepts dans leur ensemble. Attache-toi à bâtir tes propres schémas, à suivre les plans, à t'appuyer de fiches et à avoir toujours un brouillon à proximité. Si tu as du mal, n'hésite pas à lire plusieurs fois puis à restituer ta lecture sous forme de dessin ou de schéma, avec couleurs et flèches, pour te construire une représentation mentale. Tu as la bougeotte, tu te fies à ton intuition et tu as tendance à réagir émotivement. Tu associes les informations à des gestes ou à des moments que tu as vécus, tu as besoin de manipuler les objets et de trouver un équilibre physique et émotionnel au gré de tes apprentissages : tu as une mémoire kinesthésique ! Pour apprendre, interagis avec les nouveaux concepts. Ta mémoire transforme les informations en apprentissages lorsque tu mobilises tes sens. Tu as besoin de ressentir une proximité avec les choses et les gens : bouge, porte attention aux moments et au contexte dans lequel les données viennent à toi. Si tu as du mal, utilise des gestes pour accompagner tes mots, récite tes leçons debout ou en mimant, n'hésite pas également à réécrire. Jade Sciences Po Paris 21€/h Antoine Sciences Po Paris 18€/h/h Fabien Télécom Paris 20€/h Alma ENS Paris-Saclay 24€/h Clémence HEC Paris 21€/h/h Olivier La Sorbonne 13€/h Ton premier cours particulier est offert ! Nos profs sont passés par les meilleures écoles et universités. sso--notification#markNotificationsAsSeen slideover:close->sso--notification#removeUnseenNotificationBadge data-sso--notification-header-outlet=#header data-menu-slideover=> Trendy Tests et quiz Tests Test Général Test - Visuelle, auditive, kinesthésique... Quel est ton type de mémoire ? © Il existe différents types de mémoires : la mémoire visuelle, où l'on retient ce que l'on voit, la mémoire auditive, où l'on retient ce qu'on entend et la mémoire kinesthésique, où l'on retient ce qu'on ressent. Et toi, quelle mémoire est la plus développée chez toi ? Tout le monde sait que la mémoire est essentielle pour réussir à l'école, mais saviez-vous qu'il existe plusieurs types de mémoire qui influencent la façon dont nous révisons nos cours ? Que ce soit pour mémoriser une formule mathématique, se rappeler d'une date historique ou apprendre les paroles d'une chanson, notre cerveau fait appel à des processus différents.Il existe trois grandes catégories de mémoire liées à l'apprentissage :La mémoire visuelle : Elle repose sur la capacité à se souvenir de ce que l'on voit, comme les images, les schémas ou les couleurs.La mémoire auditive : Cette mémoire privilégie l'écoute et retient mieux les informations entendues, comme des explications orales, des podcasts ou des dialogues.La mémoire kinesthésique : Elle se base sur le mouvement et le toucher. Les personnes avec une mémoire kinesthésique ont tendance à réviser en faisant, en manipulant ou en se déplaçant.Chaque type de mémoire influence la façon dont nous révisons et apprenons. En comprenant la vôtre, vous serez en mesure de réviser plus intelligemment, en utilisant les techniques adaptées à votre style d'apprentissage.Mais comment savoir quel type de mémoire vous caractérise ? Peut-être avez-vous déjà une idée, ou peut-être que vous hésitez entre plusieurs styles d'apprentissage. Ne vous inquiétez pas, nous avons une solution simple et rapide pour vous éclairer : notre quizz personnalisé ! Ce test destiné aux élèves de primaire, collège ou lycée, vous aidera à identifier si vous êtes plutôt du genre à retenir ce que vous voyez, ce que vous entendez, ou ce que vous faites. En quelques minutes, vous obtiendrez un résultat qui vous guidera vers les meilleures techniques de révision adaptées à votre profil.Une fois votre type de mémoire déterminé grâce à notre quizz, il est temps d'adapter vos révisions à celui-ci. Pour vous accompagner dans cette démarche, nous avons rédigé trois articles complets sur les techniques de révision les plus efficaces pour chaque type de mémoire.Les apprenants visuels retiennent mieux les informations lorsqu'elles sont présentées sous forme de visuels. Schémas, couleurs, et diagrammes sont leurs meilleurs amis. Il y a aussi les cartes mentales.Utilisez des cartes mentales pour organiser vos idées de manière visuelle.Surlignez les informations importantes avec des couleurs vives.Associez des images à des concepts pour mieux les retenir.Si vous avez une mémoire auditive, vous apprenez mieux en écoutant des informations. Les cours en audio, les discussions et les vidéos explicatives sont vos alliés.Quelques conseils pour vous :Enregistrez-vous en récitant vos notes et réécoutez-les.Écoutez des podcasts ou des vidéos éducatives pour renforcer vos connaissances.Participez à des discussions ou à des débats pour ancrer les informations à travers le dialogue.Vous avez besoin de bouger pour apprendre ? Vous êtes fait pour la mémoire kinesthésique ! Le mouvement, la manipulation et l'action vous aident à mémoriser.Pour ce type de mémoire :Apprenez en faisant : reproduisez des expériences ou manipulez des objets pour comprendre.Associez des mouvements simples à des informations complexes pour mieux les retenir.Révisez tout en marchant ou en bougeant pour améliorer la rétention.Connaître son type de mémoire n'est pas juste une information de plus à ajouter à la liste des choses à savoir. Cela peut réellement changer votre manière d'apprendre. Imaginez que vous passez des heures à réviser de la même manière sans succès, tout simplement parce que cette méthode ne correspond pas à votre façon d'assimiler l'information.Avec la bonne méthode, vous pouvez réduire votre temps de révision tout en améliorant significativement vos résultats. Vous serez en mesure de retenir les informations plus rapidement et de manière plus efficace, sans vous épuiser inutilement.Avec Skoolup, on adapte votre professeur à votre type de mémoire!Alors, vous êtes prêt(e) à passer à l'étape supérieure et à découvrir enfin quel type de mémoire vous correspond le mieux ? En quelques clics, notre quizz vous donnera toutes les réponses dont vous avez besoin pour optimiser vos révisions. Faites le quizz maintenant et découvrez votre type de mémoire !Et une fois que vous avez votre résultat, plongez-vous dans nos articles détaillés qui vous donneront toutes les astuces pour réviser en fonction de votre mémoire. Que vous soyez visuel(le), auditif(ve), ou kinesthésique, il y a une méthode qui fonctionne pour vous.Réviser n'est pas une course, c'est une aventure personnelle où connaître son type de mémoire peut faire toute la différence. Prenez le temps de découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous. En adaptant vos révisions à votre style d'apprentissage, vous allez non seulement améliorer vos performances, mais aussi apprendre à aimer le processus.Alors, qu'attendez-vous pour découvrir quel est votre type de mémoire et enfin commencer à réviser de manière plus efficace ? N'hésitez pas à contacter le soutien scolaire Skoolup si vous avez besoin d'aide. Nos professeurs pourront vous aider à progresser et atteindre vos objectifs !Technique de révison: Apprendre avec la mémoire kinesthésique

- دليل [illegible] 2013 pdf
- zadaxu
- multiplicaciones de 3 cifras resueltas
- pozige
- wuzesu
- http://fuchs-orthopaedie.de/UserFiles/file/42663991220.pdf
- enfin toi l'intégrale ekladata