

Maîtrisez votre mémoire en PACES : La méthode des intervalles : Le Spaced-Learning.

1. « Repetitio est mater studiorum » – La répétition est mère de l'étude.

Vous en avez fait l'expérience au lycée, apprendre 30 mots de vocabulaire en anglais ou 20 définitions de philo, pour le lendemain.

2-3 jours après avoir appris ces mots, vous étiez encore capable de les réciter, mais 1 semaine ou 1 mois après, vous aviez déjà pratiquement tout oublié.

La mémoire fonctionne ainsi. Quand vous apprenez des mots de vocabulaire d'anglais, la probabilité que vous vous rappeliez de ces mots décline très vite dans le temps.

Cela fonctionne de la même manière pour vos cours de PACES.

En l'espace de 5 jours, vous oubliez près de 50% des éléments. On parle alors de mémoire à **court terme**.

Votre objectif est de solliciter votre mémoire à **long terme** pour ainsi bien préparer vos révisions.

Vous avez remarqué qu'à chaque fois que vous revoyez un mot, la probabilité de le retenir remonte à 100% **pour diminuer plus lentement, vous oubliez moins vite !**

A force de le revoir, vous l'internalisez dans votre mémoire à long terme.

La probabilité d'oublier ce mot sera alors minime.

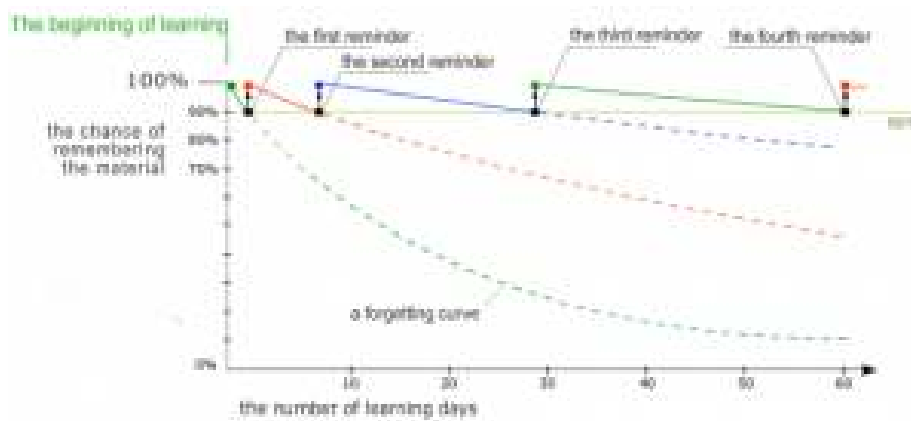
2. *Une mémorisation efficace est basée sur la répétition.*

La méthode des intervalles repose sur ce principe. Elle consiste à revoir un cours à **des jours très précis :**

3. 3 jours, 10 jours, 30 et 60 jours après le premier apprentissage du cours.

Pourquoi cette durée des intervalles entre les rappels de cours et pas une autre ?

La durée de ces intervalles est, d'après des études scientifiques, celle qui maximise la mémorisation à long terme. L'ajout supplémentaire ou le saut d'un rappel ne sera que perte de temps.



Cette méthode est très facile à appliquer. Vous n'aurez besoin que de votre agenda et de 4 feutres.

Tous les soirs, prenez 5 minutes et notez dans votre agenda les rappels des cours appris dans la journée à : 3/10/30/60 jours.

Par exemple, on est le 18 février et vous avez appris aujourd'hui 10 pages du poly d'histologie sur le tissu osseux.

Vous écrivez, au feutre rouge, dans votre agenda pour le **21 février (+3)**

« **Rappel +3 : HISTO : RECITER 10 PREMIERES PAGES TISSU OSSEUX** »

Faites de même le **28 février (+10)** avec un feutre vert, le **18 mars (+30)** avec un feutre rose et enfin le **18 avril (+60)** avec du orange.