

PACES : Les phrases mnémotechniques pendant les révisions.

Les révisions permettent de rafraîchir votre mémoire, de réactiver certaines parties de cours que vous aviez oublié au fil du semestre, et ce juste avant le concours. Vous devez revoir vos cours et surtout éviter de les réapprendre : car réapprendre vous prend beaucoup plus de temps.

Souvent, pendant que vous revoyez un cours, il vous arrive d'avoir du mal à mémoriser certaines parties pour la énième fois.

C'est la 3^{ème} ou 4^{ème} fois que vous revoyez ce cours mais il existe encore des éléments du cours qui vous résistent et qui ne veulent tout simplement pas rentrer dans votre tête.

Les moyens mnémotechniques sont souvent verbaux, par exemple de courts poèmes ou des mots sans significations particulières, lesquels permettent surtout de se rappeler les listes.

Elles complètent [la répétition et la méthode du space-learning](#) en favorisant les associations d'idées entre les concepts à l'aide de constructions faciles à mémoriser, soit parce qu'elles sont familières, soit parce qu'elles sont absurdes.

Ces phrases mnémotechniques s'appuient sur le fait qu'une personne a plus de facilité à se souvenir de données rattachées à l'espace (ex : un carré ou un objet dans votre chambre), à sa personne (ex : des prénoms, dates anniversaires) ou à toute autre information significative.

Dans toutes les constructions des phrases, et même de dessins mémos (ex : les mind-maps), il faut qu'un sens se dégage, sinon l'information est difficile à mémoriser.

Au delà de la mémoire dite « auditive » et « visuelle », l'hypothèse principale qui sous-tend la méthode est qu'il existe deux types de mémoires : la mémoire « naturelle et l'artificielle ».

La mémoire dite naturelle est innée et est utilisée sur une base quotidienne. (ex : prénoms, lieux, objets...)

La deuxième s'obtient par un entraînement régulier à l'apprentissage (ex : vos super cours de P1 à apprendre par coeur) ;

Ces phrases mnémotechniques permettent de faire un lien entre votre mémoire naturelle et votre mémoire artificielle afin de renforcer celle-ci.

Vous devrez faire appel aux phrases mnémotechniques à chaque fois que vous tomberez sur des parties de cours difficiles à apprendre ou que vous confondez souvent.

Ces phrases permettent **de gérer la surinformation des révisions**, c'est à dire de garder en mémoire tout un tas de connaissances sans vous mélanger les idées.

Par expérience, vous retiendrez mieux les phrases farfelues c'est pourquoi il faut absolument être imaginatif et ne pas s'enfermer dans le même style de phrases ou de moyen mnémotechniques.

Élaboration de phrases :

Pour éviter de perdre du temps et de rendre encore plus difficile d'apprendre vos phrases que vos cours, vos phrases choisies n'ont d'intérêt **que si elles vous viennent rapidement à l'esprit.**

–> **Technique de l'acrostiche**

Elle consiste à faire un mot avec les initiales des noms à se rappeler.

Ex : Les 3 premières périodes du tableau de Mendeleïev ?

1^{ère} période : H et He

2^{ème} période : **Li Be B C N O F Ne**

« **Lili Berce Bébé Chez Notre Oncle Ferdinand Nestor** ».

3^{ème} période : **N Mg Al Si P S Cl Ar**

« **Napoléon Mangea Allègrement Six Poulets Sans Claquer d'Argent** ».

–> **Technique de l'association**

Consiste à associer tous les mots et les noms que vous voulez avec d'autres similaires mais qui ont l'avantage d'être beaucoup plus faciles à se rappeler.

Ex : Les ménisques du genou et leurs formes ?

- Ménisque médial (**I**nterne) en forme de **C**.
- Ménisque latéral (**E**xterne) en forme de **O**.

« **CItrOEn** »

–> **Technique de l'analogie phonétique**

Vous devez penser à un ou plusieurs mots qui ont une sonorité proche.

Ex : Liste des 11 acides aminés essentiels ?

Léucine, **T**hréonine, **L**ysine, **T**ryptophane, **P**hénylalanine, **V**aline, **M**éthionine, **I**soleucine

« **L**e très lyrique **T**ristan fait vachement **m**éditer **I**seult »

–> **Technique à la lettre**

Vous devez repérer les lettres identiques

Déficit en Acéty**L**choline impliqué dans la maladie d'**AL**zheimer

Déficit en do**P**Amine impliqué dans la maladie de **P**Arkinson

–> **Technique de l'alphabet**

La 1^{ère} lettre d'une notion à mémoriser doit suivre dans l'alphabet la lettre de la seconde notion.

Ex : Dans la disomie uniparentale :

Non-disjonction en 1^{re} division amène à une **h**étérodisomie.

Non-disjonction en 2^{ème} division amène à une **i**sodisomie.

« a b c d e f g **H I** » : Le **H** se place avant le **I** d'ou H = 1^{ère} division et I = 2^{ème} division

–> **Technique des syllabes**

On compte le nombre de syllabes pour retenir l'élément du cours.

Ex : L'ombilic (**3** syllabes) et ombilique (**4** syllabes)

L'ombilic se situe en **L3/L4** et se trouve à **3 – 4 cm** au-dessus du milieu du corps.

–> **Schémas et mind-maps**

Très utile pour les personnes qui ont plutôt une mémoire visuelle de leur cours.

N'oubliez pas que ce sont vos propres phrases qui seront le plus efficace et que ces phrases doivent être simples et courtes afin de ne pas encombrer votre mémoire.