

À l'heure du coup d'envoi du baccalauréat 2023 et bientôt d'autres examens, Vitav propose 3 techniques pour améliorer ses révisions.

Organiser ses révisions est au début souvent chaotique, on entend 1000 techniques différentes, toutes plus farfelues les unes que les autres. Ici, ces 3 techniques ont pour vocation d'optimiser votre temps et votre manière d'étudier pour apprendre mieux en moins de temps.

1. La technique Pomodoro

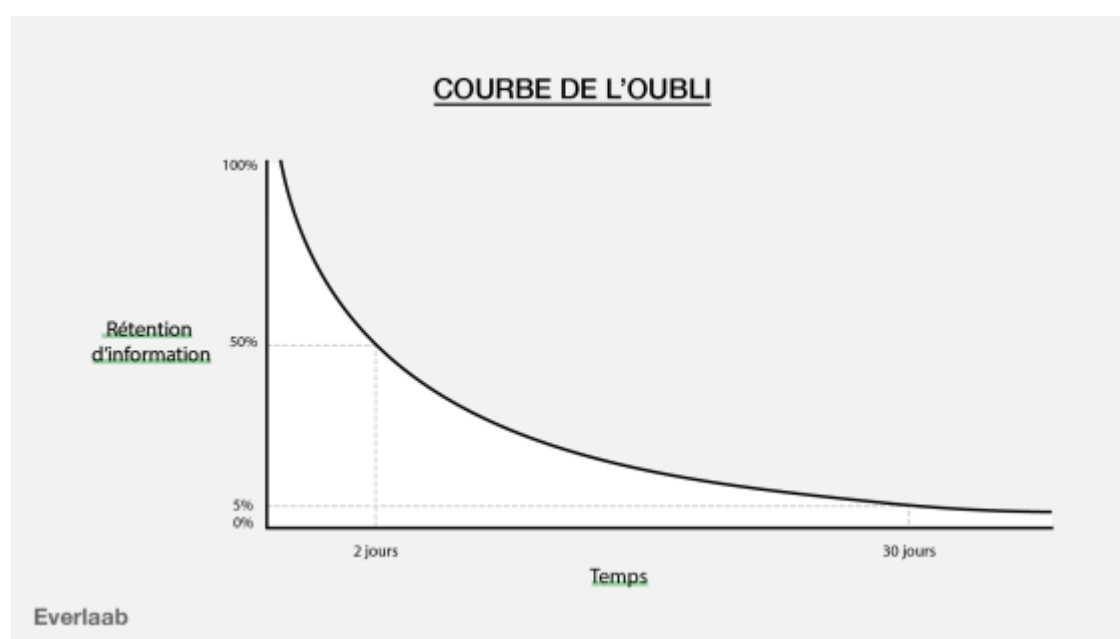
Cette méthode s'intéresse à la gestion du temps. Après avoir défini les tâches à accomplir, vous organisez vos sessions de travail en tranches de 25 minutes, entrecoupées par 5 minutes de pause. Au bout de 4 cycles de 25 minutes, vous pouvez prendre une pause de 15 minutes avant de repartir. Organiser son temps de travail ainsi favoriserait l'efficacité, évitant de trop se fatiguer sur de longues et fastidieuses sessions de révisions. De plus, un vrai sentiment d'accomplissement se révèle à la fin des cycles. **Pour que cette technique soit réellement efficace, il faut bien sûr éviter tous types de distractions**, surtout le portable (de préférence à éviter aussi pendant les pauses). On vous conseille la chaîne d'Abao in Tokyo pour mettre en place cette technique.

2. Le Blurting

Ici, le but est de se concentrer davantage sur l'apprentissage d'une notion ou d'un chapitre particulier. Choisissez le sujet que vous voulez connaître, puis sur une feuille, sous n'importe quelle forme (dessin, carte mentale, texte...), jetez l'intégralité de vos connaissances sur le sujet (par exemple, La Guerre Froide : 2 blocs dominants → Est-Ouest...). Une fois cette tâche effectuée, prenez une couleur différente et votre cours sur le sujet. Repassez sur votre copie et annotez là en fonction de ce qu'il manque. **Ce travail va vous permettre d'identifier les notions que vous ne maîtrisez pas** et sur lesquelles vous insisterez sur vos prochaines révisions.

3. Les répétitions espacées

La mémorisation d'un cours peut être extrêmement longue et difficile. Alors, **pour optimiser sa propension à sauvegarder les informations, les répétitions espacées sont une solution**. La courbe de l'oubli (d'Ebbinghaus), comme son nom l'indique, met en exergue notre capacité à oublier. Pour passer au-delà de cette perte, la solution est de relire son cours vu au J+0/J+1/J+3/J+7... Ainsi, la perte d'informations entre les jours devrait être minimale. Retenir son cours sera bien plus simple.



Ces méthodes sont avant tout des indicateurs, elles ne peuvent pas convenir à tout le monde. De plus, certaines demandent de déployer bien plus d'efforts que d'autres. Elles sont donc à tester, mais pas à prendre trop littéralement. Adaptez-les pour qu'elles vous correspondent.

Théo LEGRAND.