

## Les stratégies populaires, mais peu efficace : Relire et surligner

Quand on apprend, notre cerveau change. Les connexions entre les neurones changent, certaines se créent, d'autres se déconnectent. Pour apprendre, il faut donc activer son cerveau à plusieurs reprises.

## Stratégies efficaces

1. Essayer de se souvenir des informations à l'étude avant de regarder les notions.
2. Refaire les exercices qui ont été faits en classe en cachant les réponses.
3. Se préparer des questions qui pourraient être posées durant une évaluation et essayer d'y répondre d'abord sans regarder la réponse, puis en vérifiant par la suite si ta réponse est bonne.
4. Étudier avec quelqu'un en vous posant des questions à tour de rôle.
5. Étudier plus souvent, mais moins longtemps. Le plus efficace est d'étudier de courtes périodes (maximum 30 minutes) sur plusieurs jours plutôt qu'une longue période la veille. Cela fait en sorte qu'on apprend plus et qu'on oublie moins. C'est de cette façon que tu crées des connections solides entre tes neurones et que les informations seront plus facilement accessible dans ta mémoire.  
\* Il est tout de même important de réviser un peu la veille pour réactiver la mémoire.
6. Durant une période d'étude, étudier différents sujets pour que ton cerveau reste plus actif. Exemple : Une notion de mathématique, ensuite grammaire, ensuite les verbes, etc.
7. Le sommeil aide à l'apprentissage, il est donc important de bien dormir.
8. **Garder en tête qu'en étudiant, tu deviendras meilleur. C'est la clé du succès! Tu dois croire que tu peux t'améliorer et avoir confiance en toi.**

